MARC ALLEN

CEL MAI MARE SECRET DINTRE TOATE

Trecând dincolo de abundență
la o viață de împlinire adevărată

Traducere din engleză:
Ionescu Sandra Deniss

ACT și Politon

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ALLEN, MARC
Cel mai mare secret dintre toate : trecând dincolo de abundență la o viață de împlinire adevărată / Marc Allen ; trad.: Ionescu Sandra Deniss. - București : Act și Politon, 2014 Bibliogr. Index
ISBN 978-606-93730-3-3
I. Ionescu, Sanda Deniss (trad.)
159.9

Copyright © 2014 Editura ACT și Politon pentru traducerea in limba română.
Titlul original: *The Greatest Secret of All: Moving Beyond Abundance to a Original Life of True Fulfillment*
GREATEST SECRET OF ALL
Copyright © 2008 by Marc Allen
Originally published in 2008 by New World Library

Editura ACT și Politon - București, Str. Înclinată, nr 129,
sector 5, cod poștal 050202, mobil: 0723150590,
e-mail: office@actsipoliton.ro, www.actsipoliton.ro

Traducător: Ionescu Sandra Deniss
Redactor: Teodora Nicolau
Tehnoredactor: Teodora Vlădescu
Coperta: Marian Iordache

Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care o astfel de carte le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vrei să o dai mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la tine? Împărtășește cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ai aflat din acest material într-un mod corect și responsabil.

Această carte îți este dedicată.

INTRODUCERE

Cum am descoperit mai întâi secretul manifestării, iar apoi cel mai mare secret dintre toate

Undeva, de-a lungul numeroaselor căi pe care le-am parcurs, a devenit evident pentru mine faptul că fiecare dintre noi este absolut unic. Într-un fel sau altul, fiecare dintre noi este un geniu original și chiar creativ. Toți avem de parcurs o cale lungă, întortocheată și absolut originală, și fiecare are propriul mod de a face descoperiri.

Câteodată, poate fi de ajutor să ascultăm povestea altei persoane; ceea ce a funcționat pentru mine ar putea, la fel de bine, să funcționeze și pentru tine. Nu ezita să treci peste această parte introductivă, dacă vrei. Găsește cuvintele care îți suscită interesul și sari peste restul.

Esența acestei cărți se regăsește în Partea întâi, în Partea a doua și în Rezumat. Citește mai încet

aceste părți din carte și înțelege sensul cuvintelor respective, mai ales în Rezumat, care se întinde pe doar câteva pagini. Vei observa că revin la punctele-cheie iar și iar, exprimându-le în diferite moduri. În opinia mea, repetiția este importantă; ne poate lua mult timp să procesăm acest tip de informație capabilă să ne schimbe viața și, de fiecare dată când o auzim sau o citim, ni se fixează mai mult în minte.

În carte, punctele esențiale sunt scrise cu litere îngroșate, iar textul este centrat. Dacă dorești să prinzi rapid esența acestei cărți, citește doar punctele-cheie.

O să încep cu o parte din povestea mea. În perioada dintre douăzeci și treizeci și ceva de ani, am avut parte de opusul atingerii lui Midas. Tot ce atingeam se destrăma. Mai rău chiar, în majoritatea timpului mă aflam într-un intens montagne russe emoțional, cu o varietate de forme de anxietate și perioade de depresie imobilizatoare.

Am renunțat la facultate pentru a mă alătura unei trupe de teatru care s-a destrămat după un an. M-am alăturat altei companii, iar aceasta s-a destrămat și ea după doar câteva luni. Am ajuns la un centru Zen și am fost dat afară pentru că am încălcat regulile. Am încercat un experiment de tip întoarcere acasă, care a durat doar câteva luni reci și umede. Am petrecut mai mult de trei ani într-un centru budist tibetan, lucrând din greu, fără să câștig vreun ban și fără să fac mari progrese în înțelegerea vreunui lucru care m-ar fi ajutat să-mi îmbunătățesc viața lipsită de satisfacție.

Am rătăcit, timp de câțiva ani, în jurul amalgamului spiritual din Berkeley, California, trăind aproape din nimic.

Am fost concediat din posturile de ajutor de ospătar și spălător de vase, pentru că eram prea încet. Am fost dat afară din postul de tipograf pentru că nu ajungeam la timp. Am avut un o trupă rock care a rezistat câțiva ani înainte de a se destrăma.

DESCOPERIREA

Apoi, am împlinit *treizeci de ani.* M-am trezit într-o stare de şoc, înţelegând, în sfârşit, că nu mai eram un copil. Nu aveam niciun loc de muncă şi nici economii sau alte bunuri, cu excepţia unui pian electric vechi şi stricat. Ciupeam (un cuvânt pe care îl foloseam adeseori) de ici şi de colo, să fac rost de 65 de dolari în fiecare lună, pentru chiria micii mele garsoniere, situată într-o zonă dubioasă din oraşul Oakland, California.

Acea zi mi-a schimbat viaţa, pentru că am început să aplic unele idei în unele moduri noi, idei care înainte fuseseră doar gânduri pasagere, posibilităţi efemere şi îndepărtate în mintea mea. M-am aşezat şi am scris pe o hârtie ceea ce a devenit – pentru mine, în cuvintele mele – primul secret al manifestării:

Primul pas în descoperirea secretului manifestării este să scrii pe hârtie* scena ta ideală*, visul vieţii tale de peste cinci ani.

Începe cu finalul în minte
și păstrează-l în minte.

În ziua în care am împlinit treizeci de ani, m-am așezat, am luat o foaie de hârtie și am scris ca titlu *Scena ideală*. Mi-am imaginat că totul va merge la fel de bine precum mi-aș putea imagina vreodată și că, într-un fel sau altul, în următorii cinci ani, voi fi în stare să-mi creez viața ideală. Cum ar arăta? Ce-aș face, ce-aș avea și cine aș fi?

Am fost surprins, ba chiar șocat într-un mod straniu, de ce am așternut pe hârtie. Mi-am imaginat că aveam o editură, publicând cu succes cărți și muzică, inclusiv cărțile mele și muzica mea proprie. Înainte de a mă așeza și a scrie scena ideală, nu aveam absolut niciun interes pentru afaceri. Nu făcusem niciodată un curs de afaceri. Nu scrisesem niciodată o carte și nici nu înregistrasem muzica mea. Cuvintele care au apărut când am scris scena mea ideală m-au surprins și pe mine în aceeași măsură în care i-ar fi surprins pe aproape toți cei pe care îi cunoșteam.

Mi-am imaginat că scriam cărți de succes și că înregistram și o muzică frumoasă. Mi-am imaginat că aveam o casă încântătoare, albă, pe un deal din nordul Californiei, unul dintre locurile mele preferate de pe pământ. Mi-am imaginat că aveam o minunată relație de iubire. Am îndrăznit să-mi imaginez *idealul*, așa că mi-am imaginat că aveam destul timp pentru toate: creativitate, o afacere de succes, prieteni, familie și, de asemenea, mult timp liber pentru mine însumi.

Și am adăugat încă ceva care mi-a schimbat viața radical: când am îndrăznit să mă gândesc la *idealul* meu, la genul de viață pe care l-aș avea, dacă aș putea avea orice altceva, mi-am dat seama că ceea ce voiam cu adevărat era o viață ușoară. Nu voiam să lucrez prea mult. Cele câteva locuri de muncă de patruzeci de ore pe săptămână pe care le încercasem nu merseseră bine și mi se părea inuman să lucrez atâtea ore. În mod ideal, voiam să am timp din belșug pentru tihnă și relaxare, timp din belșug pentru viața mea creativă și spirituală, dar și pentru viața personală, alături de familie și prieteni.

Acesta era idealul meu: succes cu uşurinţă şi succes fără a compromite celelalte lucruri care erau importante pentru mine în viaţă. Am vrut să fac ce îmi plăcea şi să nu fiu nevoit să fac nimic din ceea ce chiar nu agream.

Nu ştiam asta la momentul acela, dar începeam să învăţ secrete care erau mult mai mari decât cel al manifestării.

Simplul pas de a scrie pe hârtie scena mea ideală, m-a condus la descoperirea legilor naturale infailibile ale manifestării.

M-am uitat la acea foaie de hârtie o vreme şi am realizat că ea cuprindea o listă a obiectivelor. Am luat o a doua foaie de hârtie şi am făcut o listă cu toate obiectivele la care puteam să mă gândesc. La început, erau douăsprezece. (Acum, am rămas doar la şase.)

Asta a fost acum treizeci de ani, dar îmi amintesc clar: pe când îmi scriam obiectivele, am fost

asaltat de îndoieli și de temeri. Am scris: „Înființează și construiește o companie de succes", iar gândurile mi se învolburau în minte: *Tu? Pe cine încerci să păcălești? Nu ai niciun ban și îți trebuie bani pentru a face bani! Nu știi nimic despre afaceri! Nici măcar nu-ți plac afacerile! Și îți vor face praf creativitatea! Îți vor distruge sufletul! Banii sunt rădăcina răului! Omul bogat are tot atâtea șanse de a intra în Împărăția Cerurilor cât are cămila de a intra prin urechile acului!* Și au continuat tot așa – un șuvoi interminabil de îndoieli, temeri și gânduri negative și întunecate.

Dar apoi mi-am amintit ceva ce citisem într-o carte de Catherine Ponder, pastor la Unity Church, o direcție spirituală și filosofică din cadrul mișcării Gândirea Nouă. Ea a scris despre puterea *afirmațiilor* – simple aserțiuni sau declarații potrivit cărora visurile sau obiectivele tale încep, acum, să se materializeze. Ele funcționează cel mai bine atunci când sunt la timpul prezent, formulate într-un mod în care mintea subconștientă le poate accepta și poate începe să le absoarbă și să le utilizeze.

Cea mai vie expresie pe care mi-o amintesc din scrierile lui Catherine Ponder a devenit parte din viaţa mea de zi cu zi. Ea a spus că afirmaţiile sunt şi mai eficiente dacă încep sau se sfârşesc cu această expresie: Într-o manieră *uşoară şi relaxată, într-un mod sănătos şi pozitiv…*

Aşa că am luat altă foaie de hârtie şi am rescris fiecare obiectiv ca pe o afirmaţie care să înceapă cu acea expresie. Mi-am formulat obiectivul de a înfiinţa şi de a construi o afacere de succes în felul acesta: Într-o manieră *uşoară şi relaxată, într-un mod sănătos şi pozitiv, construiesc, acum, o afacere de succes.*

Cel de-al doilea pas pentru descoperirea secretului manifestării este scrierea obiectivelor tale sub formă de afirmaţii care să înceapă cu expresia:

Într-o manieră uşoară şi relaxată, într-un mod sănătos şi pozitiv…

Câțiva ani mai târziu, privind înapoi, mi-am dat seama cât de puternice sunt acele cuvinte – de fapt, atât de puternice încât, repetându-le zilnic, mi-am depășit multe îndoieli și temeri. Ce ne șoptesc, până la urmă, îndoielile și temerile noastre? *Nu este ușor; este chiar foarte greu! Cu siguranță* nu este *o activitate relaxată; este stresant! Nu este sănătos pentru tine, nici măcar pozitiv. Vei eșua! Nu știi ce faci! Ești nebun!*

Această expresie scurtă și plină de forță – într-o *manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv* –, repetată de mii de ori, a învins multe dintre acele îndoieli și temeri. Mi-a luat cam cinci ani, dar într-un final, mintea mea înceată a înțeles că este posibil să obțin foarte mult succes în lume, într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv.

Nu subestimați puterea acelor cuvinte – sau puterea oricăror cuvinte pe care vi le repetați vouă înșivă. Gândurile noastre determină acțiunile noastre. Iar acțiunile noastre conduc, inevitabil, la succes sau eșec, la împlinire sau frustrare.

Am tipărit lista obiectivelor formulate ca afirmații și am purtat-o cu mine peste tot, în buzunarul de la spate. Adeseori, începeam ziua citind acea listă. O citeam la birou, înainte să mă apuc de lucru. Uneori, o citeam și la baie.

O parte mai profundă din mine știa că, dacă aș fi continuat să citesc și să recitesc lista aceea, mintea mea subconștientă ar fi asimilat-o mai devreme sau mai târziu și, într-un final, aș fi fost în stare să transform acele visuri îndepărtate și efemere în intenții solide – și odată înfăptuit acest lucru, acele intenții aveau să devină, curând, realitate.

Citirea listei mele cu afirmații m-a condus la următorul pas evident:

Următorul pas pentru descoperirea secretului manifestării este scrierea unui plan de o pagină pentru fiecare obiectiv major.

Este simplu, nu-i așa? Pentru mine, procesul trebuie să fie simplu, iar cuvintele pe care le scriu

trebuie să fie cuvinte pe care și un copil de zece ani le poate înțelege cu ușurință. În felul acesta, este mult mai ușor pentru mintea mea subconștientă să asimileze cuvintele respective.

Am luat o foaie de hârtie separată pentru fiecare obiectiv major de pe listă și am scris un plan de o pagină pentru atingerea acestui obiectiv. Acest scurt proces mi-a luat câteva luni pentru unele planuri, pentru că nici măcar nu știam de unde să încep.

Singurul plan la care m-am putut gândi inițial, pentru a începe o afacere, implica doar câțiva pași de acțiune: să citesc un manual de afaceri utilizat de toată lumea și să vorbesc cu oricine aș fi putut care știa mai multe decât mine despre afaceri. Acești pași mărunți m-au condus să văd și apoi să fac următorul pas: să scriu cu adevărat un plan simplu, de o pagină.

Acest lucru a condus la ultimul pas:

Pasul final pentru a descoperi secretul manifestării este să acționezi.

Atunci când ai un plan, se va forma
o intenție.
Când acționezi, nimic nu te poate opri.

Acest pas a devenit evident imediat ce am întreprins celelalte etape. Am continuat să-mi revizuiesc planurile – și să le rescriu, pentru că multe dintre ele se schimbau tot timpul – iar după aceea, îmi scoteam micul calendar săptămânal și notam pasul pe care îl aveam de făcut într-o anumită zi. Fără a fi complet conștient de acest lucru la început, trimiteam un mesaj foarte puternic minții mele subconștiente: nu fac doar planuri în scris pentru a atinge acest obiectiv, ci fac și următorii pași necesari pentru a ajunge acolo.

La vârsta de treizeci de ani eram sărac lipit; după aproximativ șase ani eram milionar. Secretul succesului, care m-a ocolit atâția ani, a devenit simplu și evident pentru mine:

Marile succese sunt rezultatul foarte
multor pași mărunți,

toți conducându-ne spre
un obiectiv clar definit.
Acesta este secretul manifestării.

Este posibil ca unii dintre voi să vă gândiți că nu poate fi chiar atât de simplu. Sau ați mai auzit toate acestea înainte și nu vi se pare că ar conține ceva nou. Este adevărat – nu conțin nimic nou și probabil că le-ați mai auzit pe toate înainte. Și chiar *este* simplu – acești pași mărunți vă stabilesc cursul. Apoi, este doar o chestiune de permanentă corectare a cursului și de revenire la curs de fiecare dată când deviați de la acesta înspre dubii și temeri, frustrări și anxietăți.

Cum vă restabiliți cursul? Concentrându-vă, încă o dată, asupra obiectivelor și afirmațiilor voastre, amintindu-vă planurile și mergând înainte cu aceste planuri în orice mod posibil.

Am auzit, odată, că un avion deviază de la curs peste nouăzeci la sută din timp. Dar pilotul continuă să corecteze cursul, iar și iar, și avionul ajunge, în cele din urmă, la destinație. Când am auzit asta,

m-am gândit: *Iată povestea vieții mele. Mi-am stabilit cursul și după aceea am continuat să deviez de la curs iar și iar. Așa că a trebuit să îmi restabilesc cursul iar și iar.*

Asta rezumă întregul proces, în ceea ce mă privește.

VALOAREA FIECĂRUI MOMENT DIN TRECUT

Odată ce mi-am stabilit cursul, am observat că un proces fascinant a început să se desfășoare. Înainte să parcurg acei pași simpli în ziua când am împlinit treizeci de ani, mi-am imaginat că toată experiența mea din trecut nu înseamnă nimic și că se scursese precum nisipul printre degete. Dar odată ce mi-am stabilit cursul, odată ce am scris un plan simplu, am început să înțeleg că fiecare experiență pe care o avusesem era valoroasă și că învățasem enorm din diversele mele activități și peregrinări, din adolescență până la treizeci de ani.

Învăţasem multe secrete valoroase, dar nu le aplicasem încă în viaţa mea. Micii paşi pe care i-am făcut în ziua când am împlinit treizeci de ani au schimbat toate acestea.

Imediat ce mi-am afirmat obiectivele, mi-am făcut un plan concis pentru a atinge aceste obiective şi am parcurs primii paşi clari din faţa mea, acele acţiuni simple m-au făcut, cumva, mult mai conştient de atât de multele lucruri pe care le învăţasem în trecut.

În loc să simt că tot ce învăţasem mi s-a scurs printre degete precum nisipul, lăsându-mă fără nimic, mi-am dat seama că asimilasem o mulţime de informaţii şi cunoştinţe care m-ar putea ajuta să-mi îndeplinesc obiectivele.

Pe când aveam puţin peste douăzeci de ani, am lucrat în jur de şase luni pentru unul dintre cei mai răi şefi din lume – un om groaznic, care învăţase secretul manifestării, dar nu avea nicio idee despre secretele mult mai importante ale unei vieţi bine trăite. Mi-am dat seama că, dacă aş face exact opusul a ceea ce făcea el, aş putea deve-

ni un bun angajator și lider. El m-a învățat ce să nu fac și asta a avut o valoare inestimabilă pentru mine, toată viața.

Altădată, tot pe când aveam vreo douăzeci de ani, am intrat într-o librărie din Madison, Wisconsin, specializată în magie occidentală. Am vorbit aproape o oră cu proprietarul și am plecat cu câteva cărți. Aceea a fost inițierea mea în tradițiile mistice occidentale, extrase în cea mai mare parte din Cabala, o ramură ezoterică a iudaismului, și din tradițiile egiptene.

Cea mai memorabilă carte pe care am luat-o pe vremea aceea este una pe care o citesc și în prezent, *The Art of True Healing (Arta adevăratei vindecări)*[1], de Israel Regardie. Cartea cuprinde esența magiei occidentale și mi-a oferit câteva exerciții pe care le fac și acum destul de regulat, nu doar pentru a mă vindeca pe mine și pe ceilalți, ci și pentru crearea bogăției și a împlinirii. (Principalul motiv pentru care continui să fac aceste exerciții este că

[1] Israel Regardie, *Arta adevăratei vindecări*, Editura Mistica, București, 2012 (n. red.).

le execut stând întins pe spate, în pat – genul favorit de exerciţii pentru cineva atât de leneş ca mine.)

Am început să fac cursuri de yoga pe când lucram la prima mea companie de teatru. Era enorm de vindecător pentru corp, minte şi spirit, şi simt că încă mai culeg beneficiile acelor practici yoga, deşi sunt prea leneş să fac regulat o mare parte dintre ele.

Tot în aceeaşi perioadă, am început să meditez şi am văzut cum s-a deschis un nou spaţiu interior, vast, o lume a minţii creată într-o clipă de minte şi conectată, cumva, la o sursă internă de creativitate, abundenţă şi împlinire. Am descoperit un centru de linişte înăuntru, din care putem crea o experienţă de viaţă mult mai bună pentru noi şi prin care îi putem ajuta şi pe ceilalţi. Nu ştiam sigur cum să folosesc aceste noi instrumente care mi se oferiseră, dar am început să văd tot felul de posibilităţi noi.

Spre vârsta de treizeci de ani, m-am întors la Biblie şi am recitit cuvintele lui Hristos. Am adunat

pildele lui Hristos – fiecare cuvânt pe care L-a spus în Noul Testament – într-o mică broşură pe care, o vreme, am purtat-o cu mine peste tot.

În cuvinte foarte simple, cuvinte pe care şi un copil le poate înţelege, Hristos ne-a oferit atât secretul manifestării, cât şi cel mai mare secret dintre toate.

Cereţi şi vi se va da; căutaţi şi veţi afla.
Acesta este secretul manifestării.

Precum Eu v-am iubit pe voi,
aşa şi voi să vă iubiţi unul pe altul.
Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine
însuţi; Iubiţi pe vrăjmaşii voştri.
Acesta este cel mai mare secret
dintre toate.

Ar putea aceste cuvinte să fie mai simple şi mai clare de atât? Câtă autoritate şi putere există în cuvintele lui Hristos!

De asemenea, cuvintele lui Catherine Ponder m-au însoţit şi au influenţat fiecare pas pe care l-am făcut. De fapt, acea *singură expresie* a lui Catherine Ponder mi-a schimbat viaţa – o expresie pe care o să mă auzi repetând-o iar şi iar: într-o manieră *uşoară şi relaxată, într-un mod sănătos şi pozitiv...*

Am studiat şi budismul de-a lungul anilor, şi am descoperit că este total compatibil cu creştinismul, cu iudaismul, cu islamul şi cu oricare altă religie care are o viziune măreaţă la bază. Budismul este mai mult o filosofie practică şi o terapie eficace decât o religie în sensul obişnuit al cuvântului. În budism, nu ai în ce să crezi, nu există niciun Crez al apostolilor. Ultimele cuvinte ale lui Buda pentru adepţii săi au fost să nu accepte nimic din ceea ce el spusese ca fiind adevărat până ce nu vor experimenta ei înşişi şi nu vor descoperi că este adevărat.

Treptat, faptul că am citit cuvintele lui Iisus, am studiat budismul şi am meditat a avut o influenţă tăcută asupra mea în plan fizic, mental şi emoţional. Cu foarte puţin efort, majoritatea anxi-

etăților mele s-au diminuat în timp, iar depresia mea a dispărut complet.

Am început să înțeleg că anxietățile mele nu aveau o cauză externă, ci le cream eu însumi, prin propriile mele gânduri agresive și acțiuni negândite. În timp, mi-am dat seama că nu lumea îmi făcea asta, ci eu însumi. Noi ne provocăm propria suferință.

Da, cu siguranță vom simți durere fizică în anumite momente ale vieții noastre; pentru simplul fapt că avem corpuri fizice, durerea este inevitabilă – dar suferința este opțională. Noi suntem creatorii problemelor noastre – nimeni altcineva și nici lumea vastă, exterioară.

Când Buda a atins pământul în momentul iluminării sale, toate problemele lui s-au evaporat și nu au revenit niciodată, pentru că el a înțeles că originea problemelor lui era în mintea lui și a fost capabil, prin această revelație, să evite provocarea altor probleme personale. Viața lui s-a schimbat în acel moment: suferința și frustrările sale au fost transformate complet în iubire, compasiune, seninătate permanentă și lumină.

Atunci când Buda a atins pământul, el a descoperit cel mai mare secret dintre toate.

Am strâns o mulțime de informații valoroase pe când aveam douăzeci de ani, dar acestea nu îmi influențaseră încă viața. Învățăturile lui Hristos, ale lui Buda, meditațiile, yoga și magia occidentală fuseseră fascinante pentru mine, dar mă aflam tot într-o stare de sărăcie frustrantă.

Informațiile nu deveniseră cunoștințe care să-mi influențeze experiențele din viața de zi cu zi; cunoștințele nu se transformaseră în înțelepciunea care mi-a ghidat viața.

Imediat ce am cutezat să visez cele mai îndrăznețe visuri de care am fost în stare, imediat ce am îndrăznit să fac un plan în scris pentru a-mi atinge obiectivele, informațiile pe care le adunasem de-a lungul anilor au devenit, dintr-odată, ceva ce puteam folosi: informațiile s-au transformat în cunoștințe care m-au ghidat, pas cu pas, pentru a descoperi secretul manifestării și, mai important, cel mai mare secret dintre toate.

CONFRUNTAREA CU ÎNDOIELILE ŞI TEMERILE

De îndată ce am îndrăznit să-mi imaginez scena ideală, am fost copleşit de îndoieli şi temeri. În mod evident, este esenţial să învăţăm cum să ne confruntăm cu toate acele voci interioare care ne-ar sabota. Aceasta devine cea mai importantă muncă dintre toate pentru că, dacă lăsăm îndoielile şi temerile să ne submineze visurile, nu vom fi niciodată capabili să ne îndeplinim acele visuri.

Îndoielile şi temerile noastre sunt cei mai mari duşmani ai noştri, dar şi cei mai buni profesori.

Dacă privesc înapoi, au existat doar câteva lucruri simple pe care le-am făcut pentru a-mi depăşi majoritatea îndoielilor şi temerilor. Pe primul l-am menţionat deja: am început să afirm că obiectivele mele urmau să se materializeze într-o manieră uşoară şi relaxată, într-un mod sănătos şi pozitiv. Acele cuvinte şi numai ele au devenit forţe creatoare puternice ale binelui în viaţa mea.

Un alt lucru pe care l-am făcut a fost doar să iau o decizie simplă. Am o amintire vie a zilei în care am împlinit treizeci de ani, plimbându-mă încoace şi încolo în micul meu apartament de la periferie, în timp ce vorbeam cu mine însumi. Pisica mea se uita la mine de parcă ar fi crezut că am înnebunit. M-am oprit din mers cât pentru a pune pe hârtie scena mea ideală şi, înainte de a încheia prima propoziţie, am fost inundat de îndoieli şi temeri.

Toate erau de bun-simţ, realiste şi raţionale. *Cum poţi îndrăzni să visezi chiar şi la cel mai mic succes, ce să mai spun despre un mare succes? Uită-te la tine, ai treizeci de ani şi abia dacă reuşeşti să încropeşti, în fiecare lună, banii pentru chiria modică. Eşti nepriceput în materie de bani! Eşti un caz de sărăcie! Ce te face să crezi că poţi schimba toate astea? Este evident că nu ai ce îţi trebuie. Uită-te puţin în jurul tău şi vei şti că este adevărat!*

Acele voci interioare au continuat la nesfârşit. Dar atunci mi-am amintit ceva ce auzisem cu ani în urmă. A existat un inventator şi un vizionar pe

nume R. Buckminster Fuller, care a ţinut multe discursuri în anii şaizeci, în special în universităţi. Cineva mi-a povestit că el spunea că, pe când avea douăzeci şi ceva de ani, ajunsese într-un punct în care decisese că ori avea să se sinucidă, ori avea să-şi privească viaţa ca pe un fel de experiment unic. Din fericire pentru noi toţi, a ales-o pe cea din urmă şi, la sfârşitul vieţii lui, a spus că totul fusese un „experiment de cincizeci de ani".

M-am fixat pe acest cuvânt, *experiment.* Am rostit cu voce tare, în faţa tuturor îndoielilor şi temerilor mele: *De ce să nu privim asta ca pe un experiment? De ce să nu-mi urmez visurile, pur şi simplu, ca un experiment?*

Îndoielile şi temerile mele s-au grăbit să-mi răspundă: *Este imposibil să funcţioneze. În niciun caz! Pe cine încerci să păcăleşti?* Dar am fost capabil să spun: *Uite, dacă nu va merge, nu va fi mai rău decât este acum!*

Îndoielile şi temerile mele nu m-au putut contrazice aici, deşi erau sigure că experimentul meu era o pierdere ridicolă de timp. Dar am trecut pes-

te acele îndoieli şi temeri, spunându-le: *Daţi-mi un an sau doi pentru a încerca cest lucru, pur şi simplu ca un experiment. Dacă, după această perioadă voi afla că aveţi dreptate, atunci va trebui să fiu de acord cu voi şi să devin mai rezonabil şi mai realist. Dar voi experimenta acest lucru doar pentru că pare un lucru bun de făcut.* (Şi, de asemenea, pentru că mi-a permis să continui să fiu la fel de leneş precum voiam, de fapt, să fiu!)

În acel moment, majoritatea gândurilor mele erau convinse că voi eşua. *Cum poţi să fii atât de leneş pe cât vrei să fii şi totuşi să ai succes în viaţă*? Este imposibil! Asta nu s-a întâmplat niciodată în istoria umanităţii! Dar am fost capabil să mă conving pe mine însumi să fac primii paşi de încercare, *pur şi simplu ca un experiment.*

După primul an, am ştiut că o să meargă. Viaţa mea era încă o luptă, dar puteam vedea suficiente semne pentru a mă convinge că sunt pe drumul cel bun şi că era posibil să-mi creez viaţa pe care o visam, într-o manieră uşoară şi relaxată, într-un mod sănătos şi pozitiv.

Un alt lucru pe care l-am făcut și care a biruit o mare parte din îndoieli și temeri a fost să trec printr-un proces de care mă poticnisem în timpul unui seminar de weekend, pe când aveam aproape treizeci de ani. Era condus de către un bărbat numit Ken Keyes Jr., autorul unei cărți intitulate *Handbook to Higher Consciousness* (*Îndreptar pentru o conștiință mai înaltă*). În acel weekend, am urmat un exercițiu numit Procesul convingerii de bază. Acesta constă în a te întreba pe tine însuți și a-ți răspunde la o serie de întrebări simple. O să îl parcurg în detaliu mai târziu, în Partea Întâi, așa că acum voi da doar un exemplu.

Pe la treizeci și cinci de ani, îmi înființasem propria firmă, scrisesem câteva cărți și înregistrasem ceva muzică. Dar mă zbăteam încă într-un haos financiar și emoțional. Atunci, am atins pragul cel mai de jos din punct de vedere financiar: compania de distribuție pe care o înființaserăm s-a prăbușit, nu încasasem banii pentru șase luni de vânzări, aveam o datorie de 65 000 de dolari pe cardul de credit și nu existau mijloace de a face nici măcar plățile lunare minime.

Compania a rămas pe linia de plutire – cu greu, în mod miraculos – pentru că aveam suficiente cecuri ce veneau din partea clienților care cumpărau direct de la noi, și am rămas pe linia de plutire doar pentru că băncile au continuat să îmi ofere mai multe carduri de credit. Imediat ce obțineam unul nou, fugeam la bancă să scot o anumită sumă de pe cardul nou și efectuam plata minimă la cele vechi. Îmi amintesc clar de ultima dată când a trebuit să fac asta. Mă aflam în mașină, pe autostradă, îndreptându-mă spre bancă, și eram agitat și frustrat. Mi-am amintit de Procesul convingerii de bază și mi-am spus: *Acum este cel mai bun moment pentru a face acest exercițiu – când te supără ceva.*

Așa că am parcurs o listă cu întrebări simple, întrebând și răspunzând cu voce tare, în timp ce conduceam pe autostradă, singur în mașină. Aceasta s-a întâmplat înainte să apară telefoanele mobile și am surprins câteva persoane privindu-mă de parcă mi-aș fi pierdut mințile.

Am întrebat: „Care este problema?" Răspunsul a venit imediat, convingător: *Problema este că sunt*

aproape falit. Sunt depășit de situație. Într-o zi voi ajunge la fundul sacului.

„Ce emoții te încearcă?" *Frustrare. Furie. Frică. Vinovăție. Tristețe.*

„Ce senzații fizice ai?" *Gâtul îmi este înțepenit, la fel și umerii – sunt încordat! Am un nod în stomac, din cauza anxietății.* Probabil mă îndreptam către un ulcer, dacă lucrurile aveau să mai continue mult astfel.

„La ce te gândești?" *Sunt un prost în materie de bani! Nu-i înțeleg. Nu-i pot economisi. Un prost și banii săi se despart repede. Cu siguranță, asta este povestea vieții mele. E complet scăpată de sub control. Nu pot să o controlez.*

„Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla în situația asta?" *Aș putea să dau faliment. Compania mea ar putea eșua lamentabil.*

„Care este cel mai și cel mai rău lucru care se poate întâmpla?" *Aș putea să mor, încet și dureros, un vagabond beat în șanț, și nimănui nu i-ar păsa, nici măcar nu ar observa.*

„Care este cel mai *bun* lucru care s-ar putea întâmpla? Ce ar fi *ideal* să ți se întâmple?" Dintr-un motiv oarecare, asta era mai greu de exprimat în cuvinte decât fuseseră chiar și cele mai rele temeri ale mele. A trebuit să mă gândesc puțin și apoi am spus: *Știu că nu sunt capabil să-mi planific cheltuielile pentru a ieși din necaz. Unii o pot face, dar eu nu. Cel mai bun lucru ar fi să avem o creștere explozivă a vânzărilor și un distribuitor nou și bun, care să ne plătească la timp. Atunci, am fi realmente profitabili și aș avea bonusuri în bani destul de mari ca să lichidez toate creditele și să economisesc până voi ajunge în punctul în care aș putea trăi doar din economii, fără să mai fie nevoie să muncesc.*

„Ce frică sau convingere restrictivă te împiedică să creezi ceea ce îți dorești?" *Sunt un prost* în materie de *bani. Am pierdut controlul. Nu am calitățile necesare. Este atât de greu să reușești.*

„Ce afirmație poți aduce, care să contracareze acea convingere negativă sau restrictivă?" Gândurile care mi-au venit în minte erau surprinzătoare: *Sunt chibzuit și dețin controlul asupra finanțelor*

mele. Îmi creez un succes financiar total, într-o manieră uşoară şi relaxată, într-un mod sănătos şi pozitiv.

Acele cuvinte mi-au făcut mult bine şi am oprit pe marginea drumului ca să le notez, pentru a nu uita nicio vorbă. Mai târziu, am scris această afirmaţie de câteva ori şi am pus-o în buzunar, pe biroul de la serviciu, pe şifonierul din dormitor şi pe oglinda din baie. Am ţinut-o în faţa mea şi am repetat-o mereu, în special când începeam să simt din nou toate acele vechi temeri şi anxietăţi.

În câteva luni, situaţia mea financiară s-a îmbunătăţit considerabil. Am găsit un distribuitor nou excelent. Vânzările noastre au crescut. A apărut şi un nou contabil care, cu siguranţă, m-a ajutat să fiu mult mai chibzuit şi să am mai mult control asupra finanţelor mele. (Voi fi veşnic recunoscător companiei Publishers Group West, pentru excelenţa lor în distribuţie, şi Victoriei Clarke, care a rămas directorul nostru financiar până în ziua de azi, pentru priceperea sa şi îndrumarea oferită în domeniul financiar.)

În sfârşit, mi-am dat seama că administrarea banilor este simplă, atât de simplă, încât şi cineva ca mine o poate face. Trebuie doar să găseşti o cale de a produce mai mult decât cheltui – acesta era un concept nou şi străin pentru mine, la momentul acela – şi apoi să continui să faci constant lucrul acesta, pentru ca, în timp, să îţi construieşti bogăţia. Trebuie, pur şi simplu, să ai grijă la cheltuieli, pentru a ajunge în punctul în care veniturile tale vor fi mai mari decât cheltuielile. Aceasta nu este cine ştie ce filosofie, nici o operaţie pe creier. Aceasta este un lucru pe care oricine îl poate înţelege. Chiar şi eu, un prost în materie de bani. Acum că am înţeles, nu mai sunt un prost în materie de bani. Acum sunt un magician al banilor – prin economiile mele şi prin alte bunuri, câştig mai mult decât am nevoie şi nu trebuie să ridic nici măcar un deget. După părerea mea, aceasta este magie – magie reală, practică.

Mai este ceva ce s-a întâmplat cam în aceeaşi perioadă – pe la treizeci şi cinci de ani – care m-a ajutat să transform rapid un dezastru în succes. Implica o singură fraza pe care o auzisem la radio.

Cineva citase din cartea *Think and Grow Rich* (*Gândește și îmbogățește-te*) de Napoleon Hill[2]: În orice *dificultate există sămânța unui beneficiu egal sau mai mare.*

Am scris acest citat cu majuscule și l-am așezat lângă telefonul de pe birou, unde îl puteam vedea aproape în fiecare zi. Mai târziu, am adăugat: În orice problemă există o oportunitate. Și după mai mulți ani, am adăugat a treia fraza, pe care am citit-o în versiunea în proză a *Bhagavad-Gitei*, pe care am publicat-o noi: *Chiar și în loviturile vieții putem găsi daruri minunate.*

Acele fraze mi-au transformat modul de gândire, de multe ori și de-a lungul multor ani. Pe măsură ce mă confruntam cu problemele și obstacolele care apăreau inevitabil, mă întrebam: *Ce beneficii ar putea apărea din această situație? Ce oportunități? Ce daruri?*

Și am descoperit ceva minunat și uimitor (și aceste cuvinte nu sunt exagerate): când pui între-

[2] Cf. și *De la idee la bani*, Editura Curtea Veche, București, 2013 (n. red.).

barea respectivă, primești răspunsuri. Și sunt răspunsurile perfecte pentru tine, pentru că vin din interiorul tău și te conectează cu o sursă interioară puternic creativă.

Ce beneficii ar putea apărea din faptul că te afli la marginea falimentului? Ce oportunități? Ce daruri? Imediat ce m-am întrebat acest lucru, mi-am dat seama că mă aflam în acea încurcătură deoarece nu îmi asumasem întreaga responsabilitate pentru succesul sau eșecul companiei mele. Am tot căutat pe cineva cu mai multă experiență și cu mai multe cunoștințe, care să vină să mă salveze și să-mi arate ce e de făcut. Acea persoană nu apăruse, așa că a trebuit să îmi asum *eu* acest rol. Responsabilitatea finală îmi revenea mie.

Imediat ce am decis să preiau frâiele companiei mele – în ciuda tuturor deficiențelor, lipsei de experiență, a îndoielilor și a temerilor – am preluat controlul asupra realizării visurilor mele într-un mod cu totul nou. Și am descoperit că, imediat ce mi-am asumat cu adevărat responsabilitatea pentru succesul companiei mele problematice, am gă-

sit noi forțe și cunoștințe pe care nu știam că le am. În plus, mi s-au alăturat și alte persoane care m-au ajutat enorm. Mi s-au alăturat pentru că le-am putut arăta beneficiile, oportunitățile și darurile care ne-ar fi revenit tuturor, dacă am fi lucrat împreună pentru crearea unei companii de succes.

Un mare beneficiu și un dar apărut din iminentul nostru faliment a fost acela că s-a format o echipă care știa cum se construiesc parteneriate de succes. Am început să încheiem parteneriate câștig-câștig cu toată lumea și, curând, am ajuns în punctul în care am avut acces complet la viața pe care îndrăznisem să mi-o imaginez atunci când m-am întrebat: *Care este cel mai bun lucru care s-ar putea întâmpla?*

La început, visul scenei mele ideale păruse atât de inconsistent și stârnise atâtea îndoieli și temeri, și totuși, am reușit să creez viața la care visasem, în ciuda tuturor îndoielilor și temerilor, slăbiciunilor și lipsurilor.

Mi-am stabilit cu claritate cursul și am privit totul ca pe un experiment.

Am afirmat că îmi realizam succesul financiar total, într-o manieră uşoară şi relaxată, într-un mod pozitiv şi sănătos.

Am început să mă întreb care erau oportunităţile, beneficiile şi darurile din fiecare situaţie cu care m-am confruntat.

Încetul cu încetul, de-a lungul unei perioade de câţiva ani, îndoielile şi temerile mele au devenit din ce în ce mai slabe. Acele poteci învechite din sinapsele creierului meu s-au şters încetul cu încetul, pe măsură ce încercam tot mai des drumuri noi, bazate pe credinţe noi şi mult mai puternice.

Încetul cu încetul, credinţele mele vechi s-au schimbat şi, pas cu pas, visurile mele au început să se manifeste într-o manieră uşoară şi relaxată, într-un mod pozitiv şi sănătos.

CEL MAI MARE SECRET DINTRE TOATE

Cu toţii am intuit şi am întrezărit cel mai mare secret, de-a lungul vieţii noastre. Cu toţii am auzit cel mai mare secret, de multe ori.

Atunci când îl descoperim, ne transformă viețile. Îl găsim când ne îndrăgostim. Îl știm când ne uităm în ochii copiilor noștri. Îl recunoaștem de fiecare dată când suntem plini de bucurie sau de apreciere pentru o persoană sau pentru un lucru. Dar după aceea, îl uităm, iar și iar, și cădem din nou pradă acelor vechi și obișnuite temeri și frustrări.

Tot ce trebuie să facem este să ne amintim acest mare secret încă o dată – și încă o dată, și încă o dată, și încă o dată. A fost spus în atâtea feluri diferite, cu atâtea cuvinte diferite. Iată încercarea mea de a-l exprima, în cuvintele mele. Aceste cuvinte mi se par un pic greoaie; ulterior, voi folosi alte cuvinte, care ar putea părea că ți se adresează mai direct:

Avem un scop măreț în viață – o misiune, o vocație și o chemare.

Suntem aici pentru a ne dezvolta, pentru a evolua, pentru a ne atinge întregul potențial și pentru a contribui la crearea unei lumi mai bune.

Iată ce a rămas un secret pentru majoritatea umanității: *Suntem mult mai importanți decât credem noi că suntem.* Potențialul nostru este imens. Cei mai mulți dintre noi abia au început să realizeze cine sunt și ce lucruri pot înfăptui. Am avut parte doar de scurte întrezăriri ale mult mai cuprinzătoarelor posibilități aflate la îndemâna noastră.

Așadar, sarcina noastră este descoperirea contribuției noastre unice în lume, pe care să o facem să strălucească, astfel încât toată lumea să o poată vedea. Și când facem acest lucru, îi ajutăm și pe ceilalți să îl facă, iar lumina crește și crește, până când devine o forță remarcabilă de schimbare, în viața noastră și în lume.

Adânc, în inima noastră, cunoaștem secretul. Am știut dintotdeauna secretul.

Să ne iubim unii pe alții și toată creația este cel mai mare secret dintre toate. Iubirea învinge toate temerile și ne transformă viețile și lumea.

În timpul rugăciunii mele de dimineață – ceva ce am făcut zilnic, de-a lungul multor ani – am găsit, într-un final, secretul exprimat în cuvinte pe care și un copil le-ar putea înțelege. Acum, cuvintele vin în liniște la mine, aproape în fiecare dimineață. Cer îndrumare, tac și ascult. Cuvintele sunt aproape întotdeauna aceleași și îmi oferă cel mai mare secret dintre toate.

Iubește, slujește și amintește-ți.

Amintește-ți ce anume? întreb.

Amintește-ți să-i iubești și să-i slujești pe ceilalți.

Când aud cuvântul *slujește*, îmi amintesc, adeseori, de o minunată poezie a lui Rabindranath Tagore:

Am dormit și am visat că viața era bucurie.
M-am trezit și am descoperit

că viața era slujire.
Am acționat și iată! Slujirea era bucurie.

Câteodată aud acel poem în minte, alteori aud alte cuvinte.

Amintește-ți că iubirea
învinge teama.
Iubirea deschide porțile Raiului.

Avem de ales între iubire și frică. Iubirea se înalță deasupra fricii și ne oferă posibilități mult mai mari, spre o conștientizare și o putere superioare.

Amintește-ți cine ești:
un copil al lui Dumnezeu,
o parte esențială a unei creații
miraculoase.

Einstein a făcut o afirmație devenită celebră: „Putem să privim ca și când nimic nu este un mira-

col sau ca și când totul este un miracol. Aleg varianta din urmă."

Amintește-ți că iubirea găsește
parteneriatul perfect
în tot ce facem.

Parteneriatul este cheia, nu numai către un mare succes în lume, dar și pentru o viață bine trăită, cea mai împlinită viață care se poate imagina.

Acesta este cel mai mare secret
dintre toate:

Cheia împlinirii, fericirii și a păcii este să te iubești și să te slujești pe tine însuți și pe ceilalți.

Acest secret a fost spus iar și iar, în nenumărate tradiții din lumea întreagă. Hristos l-a exprimat simplu și clar:

Poruncă nouă dau vouă:
Să vă iubiți unul pe altul.
Precum Eu v-am iubit pe voi.

Ioan 13, 34

Această nouă lege a lui Hristos este una a toleranţei şi a înţelegerii pentru toţi, bazată pe iubire pentru toată creaţia, pentru toată viaţa. Când urmăm această lege, găsim pacea în interiorul nostru, pacea care întrece orice înţelegere, şi găsim calea pentru a crea pacea în vieţile noastre şi în lume.

Buda a înţeles cel mai mare secret dintre toate, l-a trăit şi a vorbit despre el de mii de ori, în peste cincizeci de ani în care a oferit învăţătură.

Când te trezești, ești plin de iubire și de compasiune.

Poţi găsi cuvinte diferite. Care este, în cuvintele tale, cel mai mare secret dintre toate?

Aceasta este o întrebare bună de pus pentru că te poate conduce la împlinirea celor mai mari visuri ale tale şi la trăirea celei mai minunate vieţi posibile.

Odată ce pui întrebarea, vei începe să vezi răspunsuri peste tot. Întregul univers este o celebrare a celui mai mare secret dintre toate: secretul *vieţii.* Acesta este iubirea, bineînţeles. Iubirea este forţa motrice a întregii creaţii.

Răspunsurile sunt peste tot: în planta de pe pervazul tău, în pisica ta care stă la soare, într-un copac, în ocean, într-un semn de pe marginea drumului, într-o expresie pe care o auzi sau o vezi undeva, absolut oriunde. Acesta este un citat din *Bangkok Haunts* (*Fantomele din Bangkok*), un roman de mister de John Burdett:

Când dai la o parte ultimul văl, ştii cu siguranţă că iubirea este fundaţia conştiinţei umane şi că, de fapt, nu există nimic altceva.

Trădarea constantă a acesteia este cea care ne înnebunește.

Amin!

Toate filosofiile valoroase, toate marile religii și toate operele de artă conduc către iubire.

Așa cum a scris Lev Tolstoi: „Sarcina scriitorului este să apuce cititorii de ceafă și să-i forțeze să iubească viața."

Viața și *iubirea* sunt sinonime. *Viața, iubirea, Dumnezeu, Allah, Iehova, Creatorul, Totul, Conștiința lui Hristos, Mintea lui Buda, Marele Mister, Marea Zeiță, Natura, Spiritul, Tao, câmpul cuantic, vidul plin, Prezența, Ființa* – toate aceste cuvinte sunt interșanjabile.

Toate marile filosofii, religii și arta conduc la cel mai mare secret dintre toate:

Suntem creați în dragoste, din dragoste și pentru dragoste. Suntem susținuți într-un ocean nesfârșit de iubire.

Ramana Maharshi, una dintre luminile călăuzitoare ale Indiei din ultimul secol, a exprimat lucrul acesta într-un mod cât se poate de simplu și de încântător, într-una dintre cele mai frumoase fraze spuse vreodată:

Sfârșitul tuturor înțelepciunilor este
iubirea,
iubirea,
iubirea.

PARTEA ÎNTÂI

Descoperă secretul manifestării în propriile tale cuvinte și aplică-l în stilul tău propriu

Când ne folosim imaginația în mod adecvat, aceasta este cea mai bună prietenă a noastră; ea este mai presus de rațiune și singura lumină care ne călăuzește pretutindeni.

SWAMI VIVEKANANDA

Vei deveni la fel de mare precum aspirația ta dominantă... Dacă nutrești o viziune, un ideal măreț în inima ta, îl vei realiza.

JAMES ALLEN

LEGEA MANIFESTĂRII

Nu există secrete, ci doar adevăruri şi legi puternic creatoare, care rămân ascunse de noi până când suntem pregătiți să le înțelegem. Nu este nimic nou în aceste legi şi adevăruri; ele sunt predate de secole. *Bhagavad-Gita*, una dintre cele mai vechi cărţi scrise vreodată – are o vechime de cel puțin 5000 de ani – spune aşa:

Folosesc cuvântul secrete
nu pentru că aceste lucruri
sunt ascunse, ci pentru că astăzi
sunt foarte puțini oameni
pregătiți să le audă.

Nimeni nu ține secrete aceste legi. Învățători, scriitori, lideri spirituali şi oameni de succes au tot scris şi au vorbit despre ele mii de ani. Ei au încer-

cat să le dezvăluie oamenilor aceste secrete, în cel mai bun mod în care puteau, și eu vă ofer secretele folosind cele mai clare cuvinte pe care le pot găsi. Dar majoritatea umanității nu a fost capabilă să le înțeleagă – până *acum,* probabil. Ceea ce era considerat a fi ezoteric este acum o parte temeinică a curentului de gândire predominant, înțeles și adoptat de milioane de oameni, la nivel mondial.

Secretul manifestării nu este complicat – de fapt, este foarte simplu, iar acesta este unul dintre motivele pentru care foarte puțini oameni îl înțeleg. Pare prea simplu și prea evident, și simțim că ar trebui să fie oarecum mai complex sau, cel puțin, mai original – nu ceva ce am auzit de multe ori înainte.

Nu poate fi atât de simplu, ne șoptesc gândurile. *Și un copil poate înțelege toate acestea. Trebuie să fie mai complicat. Dacă este atât de simplu, de ce nu a fost înțeles de mai mulți oameni? Trebuie să fie mai mult decât atât.*

Sau pare ciudat de derutant și de enigmatic când îl auzim. Nu are niciun sens. Sau pare să fie

doar o alăturare de cuvinte, o idee care sună foarte bine, dar care nu are nicio legătură cu realităţile dure din vieţile noastre. Şi astfel, deşi am auzit legea iar şi iar, rămâne un secret care este rapid dat la o parte şi uitat. Nu a avut niciun efect asupra vieţii noastre – până *acum,* probabil.

Legea simplă a atracţiei şi a manifestării a funcţionat pentru nenumăraţi oameni şi poate funcţiona şi pentru tine. Cheia este să o formulezi în propriile tale cuvinte şi să o aplici în felul tău.

Cum poţi descrie legea manifestării în propriile tale cuvinte? Odată ce vei putea face aceasta, vei înţelege secretul şi îl vei folosi într-un mod util.

Odată ce vom putea exprima această lege cu propriile noastre cuvinte, vom putea să o înţelegem cu adevărat în moduri care au puterea de a ne afecta vieţile.

Eu nu pot decât să îţi ofer cuvintele mele. Dacă acestea funcţionează şi pentru tine, este minunat.

Dar cei mai mulţi dintre voi trebuie să schimbe cuvintele mele, să adauge sau să elimine ceva din ele, folosind vocabularul care le este familiar. Trebuie să faceţi acest lucru înainte ca secretul să devină al vostru.

Iată cum descriu eu legea manifestării, cât pot de simplu şi de clar, într-un limbaj care funcţionează pentru mine:

Suntem fiinţe puternic creative.
Când ne concentrăm mintea conştientă
asupra unui vis sau a unui obiectiv,
mintea noastră subconştientă nelimitată
trece la treabă şi ne arată, pas cu pas,
cum să atingem acel obiectiv.

Legea manifestării este la fel de valabilă ca legile fizicii – de fapt, legea manifestării încorporează legile fizicii şi ale chimiei, şi este o parte esenţială a tuturor legilor naturii care funcţionează împreună pentru a crea această planetă extraordinară şi corpurile noastre fantastice, cu toate aspectele lor

fizice, mentale, emoţionale şi spirituale. Însuşi faptul că suntem capabili să înţelegem aceste cuvinte şi să le folosim pentru a deveni minunat de creativi este un miracol în sine, ce nu poate fi cu adevărat descris în cuvinte.

Legea manifestării este legea miraculoasă a creaţiei. Modurile precise în care această lege acţionează pentru a crea ceva, aparent din nimic, vor rămâne un mister pentru mulţi ani de acum încolo. Dar oamenii obişnuiţi, fără prea multă instruire sau complet lipsiţi de educaţie – tu şi eu, chiar – pot aplica cu uşurinţă această lege simplă în vieţile lor.

Iată un alt mod de a o descrie – din nou, acestea sunt cuvintele care funcţionează pentru mine, şi s-ar putea ca tu să fii nevoit să schimbi unele expresii pentru a găsi cuvintele care funcţionează în cazul tău:

Marile succese sunt rezultatul foarte multor paşi mărunţi,

toți conducându-ne spre
un obiectiv clar definit.
Acesta este secretul manifestării.

Voi repeta: știu că unii dintre voi încă vă gândiți că nu poate fi atât de simplu. Sau vă gândiți că ați mai auzit toate acestea înainte, și nu este nimic nou. Și este adevărat – nu este nimic nou în asta și probabil le-ați mai auzit pe toate înainte. Și este simplu. Pentru mine, trebuie să fie simplu. Odată ce pot exprima aceste lucruri în cuvinte care pot fi înțelese și de un copil, atunci până și eu le pot înțelege.

Sunt sigur că acesta este procesul: odată ce putem înțelege în mod conștient și putem exprima această idee în cuvinte simple, mintea noastră subconștientă o acceptă și începe să opereze cu ea, iar mintea noastră subconștientă este nelimitat de puternică. Este conectat până la urmă, într-un anumit mod misterios, cu întreaga creație. El are puterea de a ne arăta cum să facem fiecare pas de

care avem nevoie pentru a ne trăi viața visurilor noastre.

Există multe moduri diferite în care poate fi redat acest secret. Iată un alt mod:

Avem în noi puterea de a ne imagina clar
ceea ce dorim să obținem.
Cu cât ne vom concentra gândurile
puternice mai des și mai intens asupra
visurilor și obiectivelor noastre,
cu atât vom fi mai aproape
de împlinirea acelor visuri,
deoarece pașii pe care trebuie
să îi facem devin clari și fezabili.

Cum poți descrie, în propriile cuvinte, legea simplă și profundă a manifestării?

Odată ce vei putea face lucrul acesta, vei înțelege secretul. Ce vei face cu el când îl vei înțelege? Ce fel de viață dorești să îți construiești? Alegerea este a ta și ai posibilități nelimitate din care să alegi.

CEI PATRU PAȘI SIMPLI CĂTRE MANIFESTARE

În ultimii treizeci de ani, am dezvoltat un sistem foarte simplu care să ne ajute în manifestarea propriilor visuri. Acesta a fost asamblat din multe surse diferite, după cum vei vedea. Înțelege-l, apoi schimbă-l și adaptează-l după cum dorești.

Acest sistem are patru pași care pot fi rezumați în patru cuvinte pline de forță: *visează, imaginează-ți, crede, creează.*

Visează

Totul începe cu un vis care, la început, este doar o idee efemeră în mintea noastră. Totul începe când ne îngăduim nouă înșine să visăm, *să îndrăznim* să visăm.

Henry David Thoreau a spus asta într-un mod minunat și foarte clar, acum aproape două secole:

Bineînțeles că ai nevoie
să-ți construiești castelele în aer.
Acolo ar trebui să fie.
Apoi, zidești fundația sub ele.

Acest lucru rezumă întregul proces. Mai întâi visezi, după aceea faci toți pașii de care ești în stare pentru a atinge acel vis și, între timp, creezi, pas cu pas, o fundație solidă.

Ce se întâmplă imediat ce îndrăznim să visăm? Năvălesc îndoielile și temerile, gândirea realistă sau – mai rău – gândirea cinică va căuta nod în papură, iar visurile noastre vor fi strivite rapid. Așadar, trebuie să învățăm să lăsăm deoparte acele îndoieli și temeri, cel puțin pentru moment. O să ne ocupăm de ele mai târziu. Trebuie să învățăm să ne lăsăm deoparte chiar și gândurile realiste și să îi permitem eului nostru visător și vizionar să-și imagineze în voie posibilitățile.

Micul proces pe care îl sugerez – exercițiul simplu care a mers, inițial, în cazul meu – este să iei o foaie de hârtie și să scrii *Scena ideală*, ca titlu.

Lasă-ți deoparte, pentru moment, îndoielile, temerile și chiar gândirea „realistă", și imaginează-ți că au trecut cinci ani și – inspirat de această carte și de multe alte lucruri din viața ta – ți-ai creat viața visurilor tale.

Lasă-ți imaginația să hoinărească liberă, fără nicio restricție. Lasă-ți spiritul să zboare. La început, notează numai situațiile *ideale*. Ne vom ocupa de realitate destul de curând. Așa cum a spus Stephen Covey în *The Seven Habits of Highly Effective People* (*Cele 7 deprinderi ale oamenilor extrem de eficienți*)[3]:

Începe cu finalul în minte.

Privește acest lucru ca pe un experiment care merită efortul. Îți ia doar câteva minute, și totuși acest mic exercițiu are în el o mare forță – forța de a-ți schimba viața și lumea.

Ia o foaie albă de hârtie,
iar ca titlu scrie Scena ideală.

[3] Cf. și Stephen Covey, *Cele 7 deprinderi ale oamenilor eficace*, Editura All, București, 2011.

Imaginează-ți că au trecut cinci ani și totul a mers la fel de bine precum ți-ai putut închipui. Cum arată viața ta?

Care este *idealul* tău? Ce fel de viaţă ideală ai? Cu ce te ocupi? Ce bunuri deţii? Ce ai realizat? Ce fel de persoană eşti? Unde locuieşti? Cum arată o zi obişnuită din viaţa ta?

Scena ta ideală include o viaţă tihnită? Dacă da, păstrează în minte următorul lucru: te asigur că este posibil să îţi creezi o viaţă şi o carieră de mare succes şi totuşi să duci o viaţă tihnită, cu timp din belşug pentru tine, pentru familie şi pentru prieteni.

Începe cu visul, cu idealul, şi *păstrează-l în minte.* Un vis pare atât de imaterial la început, şi totuşi vieţile şi carierele noastre sunt clădite pe visuri. Lumea noastră este clădită pe visuri.

Imaginează-ți

Am visat la castelul nostru din aer; acum, trebuie să ne imaginăm cum putem să-l construim, începând cu o fundaţie puternică pe un teren solid.

Acest pas a devenit evident pentru mine imediat ce mi-am recitit scena ideală. În ea apărea un anumit număr de obiective pe care a trebuit să le enumăr clar. Acesta a fost pasul următor și a fost simplu de realizat:

Ia o altă foaie de hârtie, scrie Obiective ca titlu și enumeră toate obiectivele care îți vin în minte pentru următorii câțiva ani.

O simplă listă cu obiective. Doar despre asta este vorba.

Poate doar asta ai nevoie să faci: să-ți scrii visul, scena ideală, pe o listă, alături de pașii pe care trebuie să-i faci pentru a ajunge acolo. Enumeră-ți obiectivele și fă următorii pași firești spre aceste obiective.

Când mi-am pus pe listă, pentru prima dată, obiectivele și le-am analizat pentru un timp, am observat că următorul meu pas logic era să scriu aceste obiective sub formă de *afirmații,* de parcă s-ar fi întâmplat deja în acel moment.

Scrie-ți obiectivele sub formă de afirmații.

Scrie-le într-un mod credibil pentru mintea ta subconștientă. Este de crezut că, începând din acest moment, tu *devii acum* cineva mult mai expansiv. Nu îi spui minții tale subconștiente că ai ajuns undeva sau că ai obținut ceva, deoarece știi că mintea ta subconștientă nu va crede cu adevărat acest lucru.

Acum sunt milionar este ceva pe care probabil că minții tale subconștiente i-ar fi greu să accepte dacă tu te chinui să plătești chiria în fiecare lună. Formulează-ți afirmațiile în moduri în care mintea ta subconștientă să le poată accepta, ca și când te-ai afla în procesul de a deveni sau de a crea ceea ce îți dorești în viață:

Încep să am succes acum, făcând ceea ce îmi place. Acum creez un succes financiar total. Această formulare este una pe care subconștientul tău o poate accepta. Este o afirmație puternică.

Putem adăuga acest minunat secret pentru împlinire, formulat de Catherine Ponder:

Începeți sau terminați afirmațiile cu: Într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv...

Însăși repetiția acestor patru cuvinte – *ușor, relaxat, sănătos, pozitiv* – ajută la depășirea multor temeri și îndoieli, care apar atunci când ne îndreptăm spre teritorii noi din viața noastră. *Nu este ușor,* ne șoptesc temerile noastre. *Nu este o manieră relaxată – este stresantă!* Dar putem ajunge în punctul în care să le spunem acelor temeri: *Da, este o manieră ușoară și relaxată, sănătoasă și pozitivă – am afirmat aceasta de o mie de ori și, din experiența mea, acest lucru este adevărat acum.*

Afirmațiile sunt puternice. Fiecare cuvânt pe care îl spunem și fiecare cuvânt pe care îl gândim are o putere creatoare. Gândurile conduc la acțiuni care pot forma o punte între castelele noastre din nori și fundația de aici, de pe terenul solid.

O altă expresie plină de forță care trebuie inclusă în afirmațiile tale este *la momentul potrivit,*

pentru cel mai mare bine al tuturor. Chiar dacă avem un obiectiv specific și clar în minte – de exemplu, veniturile noastre pentru anul acesta – este bine, totuși, să ne amintim că totul se desfășoară la momentul potrivit și pentru cel mai mare bine al tuturor.

Afirm că *afacerea mea își mărește profitul cu 50% anul acesta, într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv, la momentul potrivit, pentru cel mai mare bine al tuturor.*

Mintea mea subconștientă nu pare să aibă o problemă cu aparenta contradicție dintre afirmarea unei sume specifice a venitului anual și faptul de a adăuga apoi expresia *la momentul potrivit.* De fapt, pentru mine este bine să adaug cuvintele respective: acest lucru îmi amintește că dezvoltarea companiei mele implică aceleași legi naturale ca orice altceva care crește și prosperă, și compania va crește și va prospera în propriul ei mod și la momentul potrivit.

Și este bine să închei prin ceea ce unii dintre noi numesc „polița de asigurare cosmică”:

Acest lucru sau ceva mai bun se manifestă acum în moduri total satisfăcătoare şi armonioase, pentru cel mai mare bine al tuturor.

Acest lucru sau ceva mai bun se manifestă acum. Continuă să îţi spui aceste cuvinte şi vor deveni realitate în viaţa ta.

Poartă lista cu afirmaţii peste tot cu tine. Păstreaz-o la vedere. Repetă afirmaţiile des, pentru a le întipări în mintea ta subconştientă.

După aceea, doar relaxează-te, destinde-te şi priveşte cum se înfăptuiesc miracolele. Ai descoperit secretul manifestării. Îl ai în interiorul tău, în imaginaţia ta veşnic creatoare.

Primul pas este să visezi, al doilea să îţi imaginezi în ce mod pot deveni acele visuri realitate. Avem lista obiectivelor noastre – acum, în ce mod realizăm acele obiective?

Secretul este realizarea unei schiţe, a unui plan.

Pentru construcția oricărui lucru
ai nevoie de o schiță.
Secretul este realizarea unui plan.

Cum faci, concret, acest lucru? Poate în acest moment, ai putea doar să examinezi fiecare obiectiv major și să faci un plan scurt pentru a atinge acel obiectiv. Dar înainte de aceasta, există un alt mic exercițiu care ți-ar putea deschide lumi cu totul noi: compune o listă cu *Ce-ar fi dacă…?*. Acest minunat truc mărunt este ceva ce am adaptat de-a lungul timpului din cartea *The Architecture of All Abundance* (*Arhitectura tuturor abundențelor*), de Lenedra J. Carroll. Asemenea celorlalți pași de mai sus, durează doar câteva minute.

Așază-te, ia o foaie de hârtie și scrie-ți visul sau obiectivul ca titlu. Apoi notează orice ipoteză de tipul *Ce-ar fi dacă…?* la care te poți gândi – orice posibilitate de expansiune care te-ar putea îndrepta spre obiectivul tău. De exemplu, pentru creșterea profitului companiei mele, ar putea fi două *Ce-ar fi dacă…?*: *Ce-ar fi dacă am publica un bestseller nemaipomenit, scris de un autor nou și promiță-*

tor? şi *Ce-ar fi dacă ne-am extinde către publicarea în format electronic şi dacă am creşte radical conţinutul pe care îl avem pe web?*

Lenedra Carroll spune să încercăm să găsim douăsprezece situaţii de tip *Ce-ar fi dacă…?*. În mod normal, eu găsesc între trei şi cel mult opt. Cu siguranţă, numărul exact nu contează. Fă doar un brainstorming pentru o vreme şi enumeră cât de multe situaţii *Ce-ar fi dacă…?* poţi.

Priveşte cum ţi se dezvăluie tot felul de posibilităţi creative, iar în unele dintre aceste posibilităţi creative vei vedea paşii de urmat, care nu sunt chiar atât de dificili – de fapt, sunt simpli şi evidenţi. Urmează acei paşi şi vei fi pe calea cea bună.

Pentru fiecare obiectiv major notat, explorează, pe cât eşti în stare, cât mai multe posibilităţi. După aceea, scrie un plan simplu de una sau două pagini, pentru atingerea acestui obiectiv.

Pentru fiecare obiectiv major
scrie un plan de una sau două pagini.

Ce paşi sunt necesari pentru a-ţi atinge obiectivul? Poate că la început vei putea vedea doar câteva lucruri pe care trebuie să le faci. Aşa cum am spus şi în Introducere, când am realizat primul plan pentru crearea unei afaceri de succes, tot ce mi-a venit în minte a fost să citesc un manual de afaceri foarte utilizat, pentru începători, şi să vorbesc cu persoane care ştiau mai multe despre afaceri decât mine, punându-le întrebări naive. Odată ce am făcut asta, următorul pas a devenit evident: să scriu un plan simplu, pe o foaie de hârtie, al paşilor pe care trebuia să îi urmez pentru a începe şi construi o companie de succes.

La fel ca orice alt exerciţiu din acest sistem simplu, acesta nu durează mult şi nu are nevoie de multe cuvinte. De fapt, cu cât e mai simplu, cu atât mai bine. Planul tău trebuie să fie scurt, pentru a-l putea păstra clar în minte şi subconştientul tău să-l poată înţelege şi accepta.

Nu te îngrijora dacă, la început, planurile tale vor părea incomplete. Ţi se vor revela mai multe odată cu trecerea timpului. Să nu crezi că ceea ce scrii este gravat în piatră, pentru că poţi să-ţi

schimbi planurile de-a lungul timpului şi probabil că aşa vei şi face.

Construieşte un plan, apoi fă următorii paşi evidenţi din faţa ta.

Planul tău este proiectul tău. Când îl scrii, îţi întrebi mintea subconştientă cum poţi avea succes făcând ceea ce îţi place să faci, iar când pui această întrebare, începi să primeşti răspunsuri.

Puternica ta minte subconştientă îţi va arăta, pas cu pas, ce trebuie să faci pentru a-ţi aduce ideile şi visurile în realitate. Şi acestea sunt răspunsurile perfecte pentru tine, deoarece vin din interiorul tău.

Dacă cineva te întreabă „Care este planul tău?", ar trebui să fii capabil să dai un răspuns clar în doar un minut sau două. Când poţi face asta, îţi convingi mintea subconştientă că intenţionezi să avansezi spre acel ţel, iar subconştientul tău puternic te ghidează blând şi tăcut, arătându-ţi paşii pe care trebuie să-i faci în continuare pentru a ajunge la destinaţie.

Visăm la castelul nostru din aer, apoi facem o schiță a acestuia, un plan de a-l construi pe doar câteva foi de hârtie. În planul acesta, vedem întotdeauna următorii pași pe care trebuie să-i facem pentru a ne îndrepta spre realizarea visurilor noastre.

Crede

Soția mea mi-a dat o ramă foto pe care era gravat secretul manifestării, exprimat prin acele patru cuvinte pline de forță: *visează, imaginează-ți, crede, creează.*

Când am citit pentru prima dată acele cuvinte, o voce interioară mi-a spus: *Acesta este întregul proces, în patru cuvinte.* Dar apoi m-am gândit: *De fapt, s-ar putea rezuma în doar trei cuvinte. Nu e nimic de crezut în acest proces – îl parcurgi și vezi că funcționează.*

Nu a trebuit niciodată să cred orbește în acest proces, la fel cum nu a trebuit niciodată să fac un jurământ pentru a crede în legile fizicii. Am făcut

aceşti câţiva paşi mărunţi şi am observat cum se pune totul în mişcare. Nu a trebuit să cred niciodată în puterea afirmaţiilor, în scrierea obiectivelor şi a planurilor mele sau în imaginarea scenei mele ideale. Pur şi simplu, le-am încercat şi am descoperit că m-au ajutat să fac câteva schimbări destul de remarcabile în viaţa mea.

Adevărul este că *toate* practicile şi tehnicile de care am auzit de-a lungul anilor funcţionează: afirmaţii, rugăciuni, declaraţii, gândire pozitivă, vizualizare creativă, autoactualizare, autorealizare, oricum ai vrea să le numeşti. Toate acestea funcţionează pentru că *fiecare gând pe care îl avem este o forţă creatoare puternică.*

Singura problemă este că temerile şi îndoielile noastre pot fi, de asemenea, forţe creatoare puternice în viaţa noastră, dacă le permitem. Sunt sigur că procesul funcţionează astfel: afirmăm „Îmi asigur acum succesul, făcând ceea ce-mi place, într-o manieră *uşoară şi relaxată, într-un mod sănătos şi pozitiv,* iar *Universul* – sau mintea noastră subconştientă, sau oricum vrei să-i spui – spune *Da!*". Apoi începe să ne arate cum să se manifeste

visurile noastre, revelându-ne exact pașii pe care trebuie să îi urmăm.

Dar apoi, dacă următorul nostru gând este: *O, dar este atât de greu să reușești. Atât de puține persoane fac ceea ce le place cu adevărat…,* atunci, Universul îți spune: *Da, este adevărat, este foarte greu pentru tine, cu aceste gânduri. Privește cât de greu este. De fapt, devine tot mai rău.*

Fiecare gând pe care îl avem, bun sau rău, este creativ. Imediat ce ne concentrăm la fel de mult sau chiar mai mult asupra visurilor noastre pe cât ne concentrăm asupra îndoielilor și temerilor noastre, visurile noastre încep să se împlinească pas cu pas, printr-un proces care va rămâne întotdeauna misterios.

Putem rezuma acest lucru în felul următor:

Deși în acest proces nu există nimic în care să credem, trebuie să devenim conștienți de credințele pe care le avem și să vedem cum acționează ele în viețile noastre.

Odată identificate aceste credinţe, le putem schimba în unele mai puternice, care să ne susţină şi să ne ajute să ne îndeplinim visurile.

Nu trebuie să avem o credinţă oarbă. Nu trebuie să *credem* în acest proces, tot aşa cum nu este nevoie să credem în fizică pentru a o vedea acţionând în vieţile noastre.

Dar este esenţial să devenim conştienţi de credinţele pe care le purtăm cu noi şi să vedem cât de mult ne afectează în fiecare moment al vieţilor noastre. Însăşi conştientizarea acestor credinţe este un pas imens spre a ne elibera de ele, dacă dorim, sau spre a le schimba în convingeri mult mai puternice şi pozitive.

Obişnuiam să cred că eram nepriceput în administrarea banilor şi nu aveam niciun fel de control asupra lor. Cu siguranţă, asta era adevărat şi în realitate: la vârsta de douăzeci de ani, toţi banii pe care-i făceam se evaporau imediat. Pe la treizeci şi cinci de ani, compania pe care o înfiinţasem era în

pragul falimentului, aveam o datorie de 65 000 de dolari pe cardurile de credit și nu câștigam suficient nici pentru a plăti ratele lunare minime ale teancului de carduri pe care le dețineam.

Apoi am trecut printr-un proces care mi-a schimbat viața. Este numit *Procesul convingerii de bază*. Precum celelalte lucruri care au funcționat pentru mine, procesul a fost simplu: tot ce implica era să răspund cu sinceritate la câteva întrebări. Atunci când am făcut-o, am devenit mai conștient de credințele mele restrictive în privința banilor și a succesului.

Pașii finali ai Procesului convingerii de bază m-au condus la afirmația care a contracarat din plin acele credințe restrictive: *Sunt chibzuit și dețin controlul total asupra finanțelor mele. Acum, creez un succes financiar total, într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv.*

După ce am afirmat acest lucru de câteva mii de ori sau cam așa ceva – în special când îndoielile și temerile mă asaltau – am văzut o schimbare ex-

traordinară în viața mea, un salt cuantic. Banii nu mai erau ceva misterios pe care nu îl puteam controla, iar administrarea lor a devenit simplă și evidentă. Am început să văd cât de ușor este să fiu chibzuit și să am controlul asupra finanțelor mele, și am descoperit că eram pe drumul meu pentru a crea succesul financiar.

Aceasta reprezintă puterea afirmației corecte, repetată de suficient de multe ori, încât mintea ta subconștientă să o accepte ca fiind adevărată. O simplă afirmație îți poate schimba credințele și îți poate schimba viața. Chiar dacă nu crezi în ea, încearcă, totuși, următorul scurt proces și vezi ce se întâmplă.

Procesul convingerii de bază

Această activitate te poate ajuta să te ocupi de orice situație dificilă sau problemă din viața ta. Tot ce trebuie să faci este să răspunzi la aceste întrebări cât de sincer poți, fie în minte, fie pe hârtie:

1. *Care este problema?* Descrie situația, timp de un minut sau două.
2. *Ce emoții simți?* Numește-le doar, într-un cuvânt sau două. Există frică, frustrare, furie, vinovăție, tristețe? Câteodată, doar actul de a numi aceste emoții va fi suficient pentru tine pentru a elibera măcar câteva dintre ele. Alteori, va trebui să treci prin toate etapele procesului înainte ca emoțiile tale să se schimbe.
3. *Ce senzații fizice simți?* Intră în legătură cu trupul tău timp de un minut. Descrie pe scurt ce simți că se întâmplă din punct de vedere fizic.
4. *La ce te gândești?* Gândește-te câteva minute și spune cu voce tare sau scrie ce ți-a trecut prin minte. Există un flux repetitiv de gânduri pe care l-ai avut în ultimul timp? Care sunt acele gânduri care se repetă?
5. *Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla în această situație?* Care este cel mai rău scenariu pe care ți-l poți imagina?

Care ar fi, în acest caz, cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla? E bine să scoți la lumină cele mai ascunse temeri, deoarece, în felul acesta, vei începe să-ți dai seama că șansele ca ele să devină realitate sunt, de fapt, foarte slabe.

6. *Care este cel mai bun lucru care ți s-ar putea întâmpla?* Ce ai dori, în mod ideal, să ți se întâmple? Care este scena ta ideală pentru această parte a vieții?
7. *Ce teamă sau convingere restrictivă te împiedică să creezi ceea ce îți dorești?* Acum ajungem la esența problemei: ce teamă sau convingere restrictivă poți identifica? Numește-o cât de simplu poți – cu cât mai simplu, cu atât mai bine. *Sunt un neprice-put în materie de bani... Nu am ce trebuie... Este atât de greu să reușești... Totul este atât de stresant și de nesănătos...*
8. *Ce afirmație poți găsi pentru a contracara acea credință restrictivă sau negativă?* Formuleaz-o în cuvinte complet opuse,

dacă poți. Exprim-o în diferite feluri, până când vei găsi o afirmație care ți se potrivește și care îți vorbește în felul tău unic. *Sunt chibzuit și dețin controlul asupra finanțelor mele… Creez un succes financiar total… Acum, îmi creez abundență în viață… Trăiesc viața la care am visat, într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv.*

9. *Rostește sau scrie-ți această afirmație, în mod repetat, pe parcursul următoarelor zile, săptămâni și luni.* Scrie-o pe hârtie și așaz-o în locuri în care o poți vedea des. Repet-o – sau, dacă ai mai multe, repetă-le – dimineața și pe parcursul zilei, oricând îți amintești, în special când apar temerile și îndoielile (ceea ce aproape cu siguranță se va întâmpla). Când o repeți suficient de des, afirmația va deveni mai puternică decât temerile și îndoielile tale.

Când am trecut prin acest proces simplu, aproape imediat au început să se petreacă schim-

bări uimitoare. Nu a trebuit să *cred* că procesul funcţionează pentru că l-am văzut funcţionând în viaţa mea, într-o manieră uşoară şi relaxată, într-un mod sănătos şi pozitiv.

Secretul este exprimat simplu şi clar în Biblie, în cartea lui Iov:

> *Când te vei hotărî să faci un lucru, lucrul îl vei izbuti şi lumina va străluci pe toate drumurile tale.* (Iov, 22, 28)

Am auzit cu toţii atât de multe din aceste lucruri, iar şi iar. Acum, aceste adevăruri străvechi încep să fie realizate în vieţile unei mari părţi a omenirii. Odată ce vedem puterea pe care o avem asupra propriilor convingeri, vedem că ne putem schimba vieţile – şi, de asemenea, că putem schimba şi lumea. De fapt, vedem că avem tot ce ne trebuie, în acest moment, pentru a ne îndeplini cele mai mari visuri. Descoperim că avem în noi abilitatea de a visa un vis măreţ, de a afirma că acesta devine realitate şi de a face paşii necesari pentru a-l realiza.

Am ajuns la ultimul pas al secretului. Acest pas ia castelele pe care le-am conceput în aer și le construiește complet, pe o fundație solidă, în lumea reală.

Creează

Iată sugestiile finale pentru descoperirea secretului manifestării și pentru transformarea lui într-un instrument puternic al creșterii și al expansiunii.

Continuă să-ți amintești ceea ce știi: amintește-ți să începi cu finalul în minte și păstrează-l mereu în minte. Nu îți uita niciodată visul și continuă să-ți imaginezi cum poate fi îndeplinit acel vis. Lasă-ți imaginația să zboare. Continuă să revizuiești planul pe care l-ai scris pentru fiecare obiectiv și rescrie-l, dacă este nevoie.

Iată o cheie a succesului, pe care să o incluzi în planul tău scris – este de-a dreptul evidentă, atunci când te gândești la ea, dar este ceva ce atât de puțini oameni par să știe:

Dezvoltă o strategie multidirecțională pentru fiecare obiectiv, una care să nu accepte „nu" ca răspuns.

Prima dată, o vei încerca pe aceasta. Dacă aceasta nu va funcționa, vei încerca altceva. Există posibilități infinite pentru tine și un număr infinit de moduri creative în care îți poți realiza acele visuri ale tale. Încearcă *ceva*. Să nu-ți fie frică de eșec, pentru că, dacă o încercare nu merge, poți trece oricând la altceva. Continuă să încerci și, într-un final, vei găsi ceva ce va funcționa.

Concentrează-te asupra propriului tău plan și fii perseverent. Acesta este secretul succesului.

Iată un alt lucru simplu și evident pe care-l poți face: examinează-ți planul, ia-ți calendarul săptămânal și asigură-te că ai notat în el, pentru fiecare săptămână, ceva care îți duce planul mai departe. Poate fi cel mai simplu lucru, și nu trebuie

să-ți ia mult timp pentru a-l face. Dar pentru a merge înainte, fă ceva aproape în fiecare săptămână (cu excepția cazului în care ești în vacanță).

Când vei face acești câțiva primi pași de încercare, vei vedea o schimbare în gândire. Ceea ce înainte părea un vis intangibil, o fantezie efemeră, devine acum un scop clar – iar în timp, devine *intenție*. Ți-ai dovedit intenția făcând acești pași pe care i-ai urmat. Subconștientul îți acceptă intenția și începe să-ți arate exact ce trebuie să faci în continuare pentru a o crea în viața ta.

Este un proces misterios, dar totodată foarte simplu. Nu este vorba de matematică avansată. Nivelul tău de educație nu contează. Experiența ta din trecut nu contează. Când ai un plan clar scris, mintea ta subconștientă îți va arăta, pas cu pas, ce trebuie să faci pentru a-ți aduce ideile și visurile tale în realitate.

Ai tot ce îți trebuie pentru a crea cel mai mare succes în viață pe care ți-l poți imagina: un corp miraculos, un creier fenomenal și o minte subconștientă puternică și vastă. Acum, este doar o ches-

tiune de concentrare a minții în direcția corectă, de stabilire a cursului și de corectare a acestuia, atunci când este necesar. Acest lucru merită scris cu litere îngroșate, repetat și amintit.

Ai tot ce îți trebuie: un corp miraculos, un creier fenomenal și o minte subconștientă puternică și vastă. Acum, este doar o chestiune de concentrare a minții în direcția corectă.

Asta îți stabilește cursul. Pe urmă ce se întâmplă? Devenim frustrați, neliniștiți sau copleșiți și ne uităm cursul. Ne uităm visul, iar și iar. Ne reîntoarcem la vechile obiceiuri și uităm încotro vrem să mergem. Așadar, trebuie să ne corectăm cursul iar și iar, așa cum un pilot face cu un avion.

Trebuie să ne amintim visul iar și iar, și să ne amintim planurile noastre – acest lucru ne va readuce pe cursul cel bun. Dacă vom face acest lucru în continuare, iar și iar, obligatoriu vom ajunge la destinația noastră, mai devreme sau mai târziu.

De ce acest secret s-a dovedit atât de înşelător pentru atât de mulţi oameni? Tot ce presupune acesta este să îndrăznim să visăm şi să îndrăznim să plănuim un drum care să împlinească acel vis, apoi să facem următorul pas evident din faţa noastră.

Câţi oameni îndrăznesc să-şi imagineze cele mai mari visuri? Şi dintre aceia care o fac, câţi se aşază, într-adevăr, şi scriu un plan pentru a-şi îndeplini acel vis? Foarte puţini. Şi totuşi, procesul este atât de simplu – şi ne conduce, pas cu pas, spre crearea vieţii visurilor noastre.

Acesta este secretul manifestării. Procesul este misterios, deoarece implică miracolul creaţiei, dar punerea în mişcare a procesului în viaţa noastră este un lucru simplu, într-adevăr.

Curaj! Întinde-te – trup şi suflet – şi ajungi la visurile tale cele mai măreţe. Nu vei regreta niciodată, deoarece pe parcursul acestui proces, creşti atât de mult şi atât de repede, încât, în multe privinţe, devii o cu totul altă persoană.

Devii *autoactualizat* sau *realizat de sine*, așa cum a spus Abraham Maslow. Nu mai ești ucenic, ai devenit maestru, în felul tău absolut unic și original.

Îți atingi întregul potențial ca ființă umană și ești dornic și capabil să contribui, în felul tău, la evoluția umanității și la înflorirea lumii noastre.

PARTEA A DOUA

Descoperă cel mai mare secret dintre toate în propriile tale cuvinte și trăiește-l în propriul tău mod

Poruncă nouă dau vouă: Să vă iubiți unul pe altul. Precum Eu v-am iubit pe voi.

IOAN 13, 34

Sfârșitul tuturor înțelepciunilor este
iubirea,
iubirea,
iubirea.

RAMANA MAHARSHI

CEL MAI MARE SECRET DINTRE TOATE

Există mult mai multe lucruri în cer şi pe pământ care sunt mult mai importante decât legea manifestării. Nenumărate persoane au descoperit secretul manifestării şi, totuşi, duc o viaţă nefericită, plină de durere şi frustrare.

Uitaţi-vă la vieţile unora dintre cei mai bogaţi oameni din lume şi veţi vedea vieţi pline de suferinţă, deoarece atât de mulţi dintre ei nu au învăţat secretul simplu al unei vieţi bine trăite: o viaţă de fericire şi pace interioară, o viaţă trăită cu sens, o viaţă sacră şi miraculoasă.

De-a lungul istoriei umanităţii, milioane de oameni au ştiut acest secret – şi au ştiut că este cel mai mare secret dintre toate, mult mai important decât oricare altul. Şi fiecare dintre ei a încercat

să-l transmită altora. Cuvintele au fost scrise și spuse tare și răspicat, în milioane de moduri diferite, inclusiv în fiecare dintre marile tradiții spirituale din Apus și Răsărit – în creștinism, budism, islamism, hinduism și în tradițiile indigene din toată lumea. Și sunt rostite de un număr mare de învățători și lideri ai lumii de astăzi. Nu este nimic nou în acest secret; este o filosofie perenă. Doar că majoritatea persoanelor nu sunt pregătite să-l audă.

Cu toții l-am auzit de multe ori, dar îl uităm iar și iar, până când îl descoperim cu propriile noastre cuvinte și ne amintim, până la urmă, să-l trăim în propriul nostru mod.

Îl știam pe când eram copil, dar apoi l-am uitat. L-am învățat în adolescență și din nou ca tânăr adult, iar și iar, dar l-am uitat, iar și iar. Doar la deplină maturitate am învățat secretul într-un mod în care l-am putut ține minte și continui să mi-l amintesc în fiecare moment.

Conştientizarea de durată a secretului s-a petrecut, într-un sfârşit, prin rugăciunea mea de dimineaţă. Pentru tine, poate fi diferit. Poţi avea moduri diferite de a-l descoperi şi cuvinte diferite pentru a-l exprima.

Secretul ţi se poate arăta atunci când, pur şi simplu, îţi asculţi intuiţia, acea voce calmă şi clară din interiorul tău. Ţi se poate revela când, în sfârşit, înţelegi într-un alt fel o frază pe care ai citit-o undeva sau pe care ai auzit-o de la cineva spunând-o de multe ori.

Hristos şi Mahomed l-au învăţat prin rugăciune; Buda l-a învăţat prin meditaţie. Unii l-au învăţat în natură, alţii în biserici, temple, moschee şi sinagogi; unii l-au descoperit atunci când li s-a născut un copil sau când şi-au asumat o altă responsabilitate imensă; alţii l-au învăţat din cărţi şi filme, conferinţe şi dezbateri.

Einstein l-a descoperit exclusiv prin ştiinţă şi matematică – şi printr-o imaginaţie extraordinar de bogată. Maica Tereza l-a descoperit printr-un simplu jurământ. Martin Luther King Jr. l-a desco-

perit prin cuvintele lui Hristos. Ghandi l-a descoperit prin *Bhagavad-Gita*, *Cântecul Divinității*.

Suzuki Roshi, Thich Nhat Hanh și mulți alții l-au învățat prin meditație tăcută. Riane Eilser l-a învățat prin studiile sale de antropologie. Eckhart Tolle l-a găsit în profunzimile disperării sale sinucigașe. Ramana Maharshi l-a găsit întrebându-se „Cine sunt?"

Oamenii care au participat la programele de doisprezece pași l-au învățat conectându-se cu o *putere superioară.* Odată, am auzit pe cineva dintr-un program de doisprezece pași spunând: „Dacă nu crezi într-o putere superioară, du-te și încearcă să creezi un fir de iarbă." Sau un greiere. Sau o galaxie.

Nu contează ce termeni folosești pentru a descrie cel mai mare secret dintre toate. Poate fi spus in nenumarate feluri. Toate duc în același loc, cu toate acestea: arătându-ne cum să căutăm în noi înșine răspunsurile, îndrumarea și inspirația de care avem nevoie. Descoperim secretul prin intermediul imaginației noastre; îl înțelegem prin cu-

vintele și experiențele noastre, mai degrabă decât prin ale altora. Fiecare învățător al secretului poate doar să arate calea, deoarece răspunsul se află în noi.

Fiecare dintre noi îl descoperă în propriul său mod, în propriul său limbaj. Eu folosesc cuvintele *Dumnezeu* și *Creator,* chiar și *Univers* câteodată. Folosesc aceste cuvinte pentru a descrie puterea și forța care au creat acest univers uimitor. Îl putem descrie cu ajutorul fizicii, chimiei și matematicii, fără a folosi un limbaj spiritual. Cuvintele și simbolurile nu contează câtuși de puțin; ele doar ne arată calea. Schimbă cuvintele mele și găsește-le pe ale tale.

Secretul mi se revelează întotdeauna printr-o rugăciune simplă. Aproape în fiecare dimineață, mă duc afară, privesc în jur și las toate gândurile să plece cu o singură respirație profundă. Apoi mai rătăcesc puțin prin grădină și spun o mică rugăciune. De obicei începe cu „Îți mulțumesc ție, Creatorule, pentru această zi minunată…" și continui, enumerând câteva lucruri pentru care sunt recunoscător.

„Îți mulțumesc pentru pasărea colibri care zboară pe aici. Îți mulțumesc pentru acele fire de iarbă atât de verzi și foșnitoare, și pentru acea floare nouă…" Și devin conștient de faptul că lista mea cu motive de recunoștință poate continua la nesfârșit. Mi-aș putea petrece restul vieții numind lucrurile pentru care sunt recunoscător și aș fi abia la început.

Așadar, merg mai departe și las gândurile de recunoștință deoparte. Mai am la dispoziție o perioadă de liniște, astfel încât rugăciunea izvorăște din tăcere. Apoi rostesc cuvintele simple care duc la cel mai mare secret dintre toate: șoptesc încet *Călăuzește-mă, Creatorule. Călăuzește-mă.*

Și ascult toate cuvintele tăcute care îmi vin în minte. Sunt aproape întotdeauna aceleași și am ajuns să observ, de-a lungul anilor, cum cel mai mare secret dintre toate este exprimat prin aceste cuvinte simple:

Iubește, slujește și amintește-ți.

Ce să-mi amintesc? întreb eu.

Amintește-ți să iubești și slujești întotdeauna.

Pot să-mi amintesc unde am auzit aceste cuvinte înainte. *Love, Serve and Remember* (*Iubește, slujește și amintește-ți*) este titlul unei cărți scrise de Ram Dass acum mulți ani.

Amintește-ți că iubirea învinge frica.
Iubirea deschide porțile raiului.
Împărăția Cerului se află în noi.

Iubirea învinge frica – recunosc aceste cuvinte din *A Course in Miracles* (*Un Curs în miracole*)[4]. Și îmi amintesc din nou că avem de ales, în orice moment, între iubire și teamă. Putem alege, în mod conștient, să iubim. Este de departe, întotdeauna, cea mai bună alegere.

[4] Cf. și *Curs de miracole*, Editura Fundația pentru pace lăuntrică, 2009.

Amintește-ți cine ești:
un copil al lui Dumnezeu, o parte
esențială a miraculoasei creații.

Îmi amintesc cât de mult îmi iubesc copiii, cât de tare îmi doresc ca ei să fie fericiți, împliniți și liberi. Atunci, realizez că Dumnezeu ne poartă aceeași iubire pe care noi o purtăm copiilor noștri. Suntem rezultatul unui extraordinar act de iubire, suntem concepuți în iubire, susținuți de iubire și, dacă noi alegem, suntem plini de iubire, în orice moment.

Îmi amintesc descoperirile fenomenale ale științei: cu toții facem parte dintr-un singur vast câmp cuantic; suntem, în realitate, una cu tot ceea ce este. Suntem capabili, în moduri ce vor rămâne misterioase pentru totdeauna, să influențăm acest câmp și să ne schimbăm realitățile, să creăm, literalmente, o altă lume.

Suntem o parte esențială a miraculoasei creații, etern conectați cu această creație. Suntem o părticică din Dumnezeu și avem abilități puternic creative, deoarece suntem conectați la sursa întregii creații.

Amintește-ți:
Iubirea ne găsește parteneriatul
perfect în tot ceea ce facem.

În genialele sale cărți *The Chalice and the Blade* (*Potirul și tăișul*) și *The Power of Partnership* (*Forța parteneriatului*), Riane Eisler ne-a oferit această bucată din puzzle. Ea ne oferă, după cum ne spune, o *lentilă* prin care să vedem lumea. Vedem parteneriat bazat pe iubire și respect sau vedem un soi de dominare și exploatare, bazate pe teamă și pe nevoia de control?

Parteneriatul este soluția problemelor noastre personale și chiar a celor globale. Pentru problemele noastre personale – anxietățile, îndoielile și temerile noastre – putem găsi acel parteneriat cu *noi înșine*, cu intuiția noastră, cu spiritul nostru, sau oricum vrei să-l numești, care ne sprijină și ne iubește la fel de mult pe cât ne iubim noi copiii.

Pentru problemele noastre globale – foametea, sărăcia și războiul – soluțiile se pot găsi doar prin modalități noi și îmbunătățite de a colabora în parteneriat, în orice relație pe care o avem: cu

partenerii noştri intimi şi cu familiile noastre, cu slujba noastră, comunitatea noastră, naţiunea noastră, lumea noastră şi, de asemenea, cu natura şi Spiritul. Prin parteneriat – şi doar prin parteneriat – putem crea o lume care să funcţioneze pentru toţi.

Riane Eisler ne aminteşte că marea lucrare din faţa noastră înlocuieşte modelul înrădăcinat al dominaţiei bazate pe teamă şi pe nevoia de control cu un nou mod de viaţă şi un nou model de parteneriat bazat pe dragoste şi respect pentru toţi oamenii şi pentru întreaga creaţie.

Sunt plin de recunoştinţă pentru activitatea Rianei Eisler, iar marea descoperire este bazată pe:

A trăi şi a lucra în parteneriat este cheia rezolvării problemelor noastre globale. În cele din urmă, parteneriatul este mult mai puternic şi mai eficient decât dominarea şi exploatarea.

A trăi şi a lucra în parteneriat înseamnă a ne iubi şi a ne sluji pe noi înşine şi pe ceilalţi, iar aceasta

este cheia nu numai a unei vieţi bine trăite, ci şi a păcii globale şi a prosperităţii.

Acesta este, până la urmă, drumul pe care l-au urmat atât Hristos, cât şi Buda, Gandhi şi Martin Luther King. Iubeşte-l şi slujeşte-l pe aproapele tău. Iubeşte-i şi slujeşte-i chiar şi pe *duşmanii* tăi. De ce pare, încă, atât de radicală ideea aceasta? Poate într-o bună zi – mă rog să fie cât mai trăiesc – această ţară va avea un preşedinte care chiar să urmeze cuvintele lui Hristos. Toţi preşedinţii noştri s-au considerat creştini, dar niciunul dintre ei nu a urmat cu adevărat cuvintele lui Hristos.

Cum este posibil să invadezi o altă ţară şi totuşi să spui despre tine că eşti creştin? Hristos nu ar forma niciodată o armată, nu ar ataca sau ucide alţi oameni, indiferent de motiv. A fost foarte clar în privinţa acestui lucru: Întoarce sabia ta la locul ei, că toţi cei ce scot sabia, de sabie vor pieri. Liderii noştri au uitat învăţăturile lui Hristos şi continuă să-şi trimită copiii la război.

Dacă am avea un preşedinte care să-l urmeze cu adevărat pe Hristos, el ar spune lumii: „Cum pu-

tem să ne iubim şi să ne slujim unii pe alţii? Asta este singura modalitate prin care putem rezolva problemele pe care le avem. Am fost parteneri buni cu mulţi oameni, în multe feluri. Dar am fost, de asemenea, dominatori şi exploatatori în multe feluri, cu mult prea mulţi oameni. Cum mergem mai departe, în parteneriate care să funcţioneze pentru toţi?"

Asta este cheia păcii globale şi a prosperităţii pe care ni le dorim cu adevărat pe termen lung:

Cheia păcii globale şi a prosperităţii este înlocuirea acţiunilor de dominare şi exploatare cu acţiuni de parteneriat.

În cele din urmă, pe termen lung, parteneriatul este întotdeauna mai puternic decât dominaţia. Acţiunile noastre de exploatare şi celelalte încercări de a controla ceilalţi oameni au ca rezultat doar conflicte nesfârşite, obstacole şi probleme, deoarece ele conduc, inevitabil, la frustrare, furie, ostilitate şi resentimente. Rezultatul este un lanţ interminabil de violenţe şi suferinţe.

Lucrând în parteneriat, suntem conduşi spre nenumărate moduri creative de a interacţiona unii cu alţii.

Acest lucru ne conduce, inevitabil, la armonie, sprijin reciproc, prosperitate şi da – întotdeauna – *la iubire şi respect.*

Iubirea este, până la urmă, forţa creatoare în lume. Când lucrăm în parteneriat, lucrurile merg uşor şi de minune. Cu cât lucrăm mai mult în parteneriat, cu atât ne apropiem mai mult de o lume care funcţionează pentru noi toţi, în care toţi avem parte de ceea ce este esenţial în viaţă – inclusiv *viaţă*, libertate *şi căutarea fericirii* – şi suntem ajutaţi să ne atingem visurile. Aşa arată o lume care funcţionează, pe care o putem crea doar prin parteneriat, şi nu printr-o formă sau alta de dominare sau exploatare.

Aşa cum a subliniat R. Buckminster Fuller, noi avem acum capacitatea să hrănim, să adăpostim şi să sprijinim întreaga populaţie de pe planetă. Avem tehnologii disponibile pentru ca *fiecare dintre noi* să avanseze spre ceea ce mare-

le psiholog Abraham Maslow a numit *autoactualizare*[5] sau *realizare de sine.*

Maslow și-a dat seama că umanitatea poate fi văzută ca formând o mare piramidă. De-a lungul anilor am adoptat, oarecum, ideile sale – iată versiunea mea pentru piramida lui Maslow: oamenii de la bază au nevoie de mâncare, adăpost și ajutor medical. Aceste nevoi le domină conștiința și le este foarte greu să se miște către vârful piramidei fără a avea aceste nevoi îndeplinite. Oamenii aflați puțin mai sus au nevoie de siguranță. Fără aceasta, este o mare provocare să urce mai mult și să creeze o viață mai satisfăcătoare. Odată ce aceste nevoi de bază sunt satisfăcute, avansăm către vârful piramidei spre zona educației.

Cu siguranță, avem capacitatea de a asigura educație publică de calitate și gratuită pentru toată lumea. Cu siguranță, avem și banii, de îndată ce ne dăm seama că este mult mai important să-i in-

[5] Atingerea întregului potențial personal, prin creativitate, independență, spontaneitate și înțelegerea lumii reale (n. red.).

vestim în educație, decât să-i irosim pe războaie și alte tipuri de dominare și exploatare. Cele mai bune două lucruri pe care o țară le poate face pentru siguranța sa națională este să lucreze în parteneriat cu alte țări și să aibă un sistem de educație și un sprijin vocațional remarcabil pentru propriii săi cetățeni.

Avem tehnologie. Avem tot ce ne trebuie pentru a crea un sistem educațional excelent, începând cu vârste fragede și până la bătrânețe, pentru că educația este un proces nesfârșit care ne conduce, în cele din urmă, spre vârful piramidei către *autoactualizare*.

Aici este locul unde suntem, în sfârșit, capabili să ne concentrăm pe îndeplinirea visurilor, pasiunilor și scopurilor noastre. Fie că visurile noastre sunt artistice, antreprenoriale, umanitare sau spirituale, când vom ajunge la acest nivel – când vom avea destulă educație pentru a vedea posibilitățile de dezvoltare aflate în fața noastră – vom găsi încurajarea și sprijinul de care avem nevoie pentru a ne atinge potențialul. Am ajuns în vârful piramidei

și suntem capabili să ne manifestăm contribuția în lume, fiecare dintre noi în modul său unic și creativ.

Putem crea o lume care funcționează prin parteneriat între toți, prin depășirea tuturor formelor de dominare și exploatare și prin formarea parteneriatelor creative cu toată lumea, atât la nivel local, cât și global.

Mintea îmi este plină de tot felul de idei creative în rugăciunile mele de dimineață, inclusiv cum să avem o lume a păcii și prosperității.

Câteodată mă întreb: *Care este scopul meu în toate acestea?* M-am gândit la acest lucru mulți ani și am rugat multe alte persoane să reflecteze și ele la acest subiect, deoarece este un alt mod de a descoperi cel mai mare secret dintre toate.

Care este scopul tău în viață? Mulți oameni au probleme cu acest cuvânt, *scop*; pare atât de serios, atât de *greu*. Îl poți înlocui cu *misiune,* dacă do-

reşti. Sau *vocaţie,* care vine din latinescul *vocatio* (*chemare*)*.* Care este chemarea ta? Asta este o întrebare bună.

Când pun această întrebare, primesc o cheie extraordinară spre o viaţă bine trăită:

Avem un scop măreţ în viaţă – o mare misiune, vocaţie şi chemare. Ne aflăm aici pentru a ne atinge întregul potenţial, pentru a evolua cât mai mult posibil şi pentru a contribui la crearea unei lumi mai bune.

Suntem aici pentru a ne deplasa către vârful piramidei conştiinţei, descrise de Maslow, până când vom ajunge la autoactualizare şi la autorealizare, şi vom fi capabili să ajutăm multe alte persoane să avanseze şi să-şi atingă potenţialul, precum şi să facem această lume un loc mai bun pentru toţi.

Scopul nostru este să ne dezvoltăm cât de mult putem, deoarece, în drumul nostru, descoperim noi posibilităţi pentru umanitate. Scopul nostru

este să contribuim, într-un mod semnificativ, la binele tuturor. Așa cum au descoperit atât de mulți alții, atunci când iubim și slujim altora într-un fel sau altul, sentimentul nostru de bine, resursele noastre și bucuria de a trăi cresc exponențial.

Așa cum Charles Caleb Colton a scris acum aproape două sute de ani:

Dacă ar predomina caritatea universală,
pământul ar fi rai, iar iadul un basm.

Scopul nostru nu este altul decât evoluția personală și globală. Acestea sunt cu adevărat lucruri foarte serioase, pe care, câteodată, Spiritul le luminează și, astfel, îl aud pe Bobby McFerrin cântând faimosul citat al lui Meher Baba:

Nu-ți fă griji, fii fericit –
Don't worry, be happy.

Ce sfat minunat! Poate fi mai simplu de atât? Sau îl aud în felul acesta:

Amintește-ți bucuria de a fi.

Acest lucru îmi amintește mereu de cuvintele lui Eckhart Tolle, din *The Power of Now* (*Puterea lui acum*)[6], o carte care mă ghidează în fiecare zi și care va continua să o facă pentru tot restul vieții mele: *Fericirea care izvorăște dintr-o sursă secundară nu este niciodată foarte profundă. Este doar o palidă reflexie a bucuriei de a fi, a păcii vibrante pe care o găsești în interiorul tău atunci când intri într-o stare de non-rezistență.*

Deseori, cred că tot ceea ce trebuie să fac este să înțeleg cu adevărat și în profunzime, și să-mi amintesc aceste două propozitii pline de forță din *Puterea lui acum*, și astfel voi ști cum să trăiesc pe deplin – și chiar și cum să mor – în pace și cu grație.

Câteodată, în mintea mea aud cuvintele lui Ramana Maharshi, unul dintre cei mai mari învățători din istoria Indiei și din lume. Ori de câte ori

[6] Cf. și *Puterea prezentului. Ghid de dezvoltare spirituală*, Eckhart Tolle, Editura Curtea Veche, București, 2012. Titlul complet este: *The Power of Now. A Guide to Spiritual Enlightenment.*

aud aceste cuvinte, am sentimentul că sunt cele mai frumoase cuvinte spuse vreodată, în orice limbă:

Sfârșitul tuturor înțelepciunilor
este iubirea, iubirea, iubirea.

Acesta este cel mai mare secret dintre toate. Câteodată, îl aud șoptit ușor în mintea mea cu următoarele cuvinte:

A te iubi și a te sluji pe tine însuți și pe
ceilalți este cheia către fericire, împlinire
și pace interioară.
Acesta este cel mai mare secret
dintre toate.

Aceasta este cheia care ne depășește temerile și ne conduce spre o viață ușoară și plină de grație, o viață miraculoasă.

Este un miracol, nu-i așa? O colecție de trilioane de atomi și molecule au colaborat unele cu altele într-un parteneriat uluitor pentru a scrie aceste

cuvinte, într-o epocă de mult apusă. În acest moment, uluitorul tău ansamblu de atomi și molecule stă așezat deasupra acestor semne de cerneală de pe hârtie și le absoarbe în mintea ta, creând noi sinapse în creierul tău, care îți schimbă, literalmente, modul în care gândești, acționezi și experimentezi viața. Întreaga viață este un miracol, cu mult peste putința noastră de a înțelege.

Dar putem învăța cum să-i înțelegem secretele și cum să lucrăm cu ele pentru a ne crea o viață mai bună pentru noi și o lume mult mai bună pentru toate creaturile, mari sau mici.

Știi secretul acum. Spune-ți-l cu propriile tale cuvinte. Și amintește-ți-l întotdeauna. Te va conduce, în fiecare moment, înspre împlinire, orice semnificație ar avea aceasta pentru tine.

Te va ghida spre vârful piramidei umanității, spre un loc de pace și forță.

Îți va arăta cum să îți creezi viața la care ai visat și cum să contribui, în felul tău minunat, pentru ca lumea să fie un loc mult mai bun.

Secretul este iubirea. Iubirea este forţa creatoare a întregii vieţi; iubirea este tot ce contează. Toate celelalte scad în însemnătate şi dispar; doar iubirea şi viaţa sunt eterne.

Acesta este cel mai mare secret dintre toate, secretul unei vieţi bine trăite – o viaţă preţioasă, o viaţă sacră, în care înţelegem miracolul lui *ceea ce este.*

Este iubire, mereu şi pentru totdeauna.

REZUMAT

Cel mai mare secret dintre toate

Nu există secrete, doar adevăruri și legi puternice ale creației, care rămân ascunse de conștiința noastră, până când vom fi pregătiți să le auzim.

Legea manifestării este la fel de concretă precum legile fizicii – de fapt, legea manifestării încorporează legile fizicii și ale chimiei.

Avem în noi puterea de a ne imagina clar ceea ce dorim să realizăm.
Cu cât ne concentrăm mai des gândurile puternice asupra visurilor și obiectivelor noastre, cu atât suntem mai aproape de îndeplinirea acestor visuri.

Legea nu este complicată, de fapt este foarte simplă. Acesta este unul dintre motivele pentru care foarte puțini oameni o înțeleg: pare simplă și evidentă sau ciudat de enigmatică și derutantă. Și am auzit-o de o mie de ori până acum.

Îți spun secretul în cel mai bun mod de care sunt în stare. Pentru a-l face să funcționeze în viața ta, trebuie să-l concepi cu propriile tale cuvinte. Cum poți înțelege și descrie legea simplă și profundă a manifestării?

Iată un mod în care eu o descriu:

Suntem ființe puternice și creative. Atunci când ne concentrăm mintea conștientă asupra unui obiectiv, mintea noastră subconștientă nelimitată trece la treabă și ne arată, pas cu pas, calea pe care trebuie să o urmăm pentru a ne atinge obiectivul.

Găsește-ți propriile cuvinte pentru a descrie secretul manifestării și observă cum funcționează acesta în viața ta.

Cu certitudine, există secrete mult mai mari decât secretul manifestării: secretele unei vieți bine trăite, secretele fericirii și ale păcii interioare, secretele unei vieți ușoare și împlinite, ale unei vieți miraculoase și sacre.

Iată cel mai mare secret dintre toate, exprimat în cuvintele mele – acceptă-l și, după aceea, exprimă-l cu propriile tale cuvinte:

Avem un scop măreț în viață – o importantă misiune, vocație și chemare. Suntem aici pentru a crește, pentru a evolua, pentru a ne atinge întregul potențial și pentru a contribui la crearea unei lumi mai bune.

Iată ceea ce a rămas un secret pentru majoritatea umanității: suntem mult mai importanți decât credem că suntem. Potențialul nostru este imens. Majoritatea abia au început să își dea seama cine sunt și de ce sunt capabili. Am avut parte doar de mici întrezăriri ale mult mai cuprinzătoarelor posibilități aflate la îndemâna noastră.

Așadar, sarcina noastră este descoperirea contribuției noastre unice în lume, pe care să o lăsăm să strălucească, astfel încât toată lumea să o poată vedea. Și când facem acest lucru, îi ajutăm și pe cei-

lalți să-l facă, iar lumina crește și crește, până când devine o forță puternică de schimbare, în viața noastră și în lume.

Există trei lucruri foarte simple pe care le putem face pentru a realiza cel mai mare secret dintre toate în viețile noastre:

Iubește, slujește și amintește-ți.

Ce să-ți amintești?

Amintește-ți să iubești și să slujești întotdeauna.

Amintește-ți: iubirea învinge teama. Iubirea se înalță deasupra fricii și ne deschide către o conștientizare superioară. Iubirea deschide porțile raiului.

Am auzit acest lucru de atât de multe ori, dar îl uităm mereu și mereu:

Împărăția cerurilor se află în noi.
Amintește-ți cine ești:

Un copil al lui Dumnezeu, o parte esențială a miraculoasei creații. Amintește-ți că iubirea ne găsește parteneriatul perfect în tot ceea ce facem.

A iubi înseamnă a respecta și a prețui întreaga creație, a te ridica deasupra fricii și nevoii de control, a fi mai presus decât toate formele de dominare și exploatare, și a stabili permanent parteneriate creative cu toată lumea. Alegem cupa vieții în locul sabiei fricii – în cuvintele lui Riane Eisler, alegem potirul, nu tăișul.

Amintește-ți cuvintele lui Ramana Maharshi, cu strălucirea lor luminoasă:

Sfârșitul tuturor înțelepciunilor este iubirea, iubirea, iubirea.

Acesta nu este doar un sfat moral extraordinar, ceva pe care să-l facem pentru că dorim să fim buni; este cea mai practică și realistă cheie care deschide ușa către o viață și o lume nouă, și

ne arată superba privelişte din vârful piramidei umanităţii.

În tot ceea ce faci,
Iubeşte-te şi slujeşte-te pe tine însuţi
şi pe ceilalţi.

Acesta este secretul care te călăuzeşte în fiecare moment, pentru a-ţi crea viaţa visurilor tale şi o lume care funcţionează pentru toţi. Acesta este finalul oricărui domeniu de studiu, al oricărei filosofii importante.

Acesta este cel mai mare secret
dintre toate:

A te iubi şi a te sluji pe tine însuţi şi pe ceilalţi este cheia către fericire, împlinire şi pace interioară.

Acum ştii secretul. Formulează-l în cuvintele tale, aminteşte-ţi-l, acţionează în el şi trăieşte-l.

Împreună, lucrând în parteneriat, putem descoperi cum să ne trăim viața visurilor noastre și, de-a lungul călătoriei, putem contribui la crearea unei lumi de pace și prosperitate pentru noi toți. Acest lucru merită repetat și reținut:

Împreună, lucrând în parteneriat, putem descoperi cum să ne trăim viața visurilor noastre și, de-a lungul călătoriei, putem contribui la crearea unei lumi de pace și prosperitate pentru noi toți.

CUPRINS

INTRODUCERE 11

Cum am descoperit mai întâi secretul manifestării, iar apoi cel mai mare secret dintre toate

PARTEA ÎNTÂI 59

Descoperă secretul manifestării în propriile tale cuvinte și aplică-l în stilul tău propriu

PARTEA A DOUA 101

Descoperă cel mai mare secret dintre toate în propriile tale cuvinte și trăiește-l în propriul tău mod

REZUMAT 129

Cel mai mare secret dintre toate